यौगिक चमत्कार

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

रत्न पुस्तक भण्डार
काठमाण्डौ, नेपाल

मूल्य २२.०० रुपया

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

योग-सुलभ-माला, पुष्प २

ॐ

यौगिक-चमत्कार

"जन्मौषधिमंत्रतपस्समाधिजाः सिद्धयः"

(यो० कै० पा० सू० १)

लेखक और प्रकाशक—

श्रीस्वामी अभयानन्द सरस्वती,

योगमंडल 'गुरुकुल' काशी,

(बनारस सिटी)

सम्वत् १९८६ वि०

मूल्य—राजा व धनीमानी लोगों से ५) रु० और साधारण लोगों से ३) रु० ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

पुस्तक अधिक मूल्य विषयक विज्ञप्ति

योगप्रेमी सज्जनो !

योगमंडल काशी की स्थापना सम्वत् १९७९ वि० को हुई है जिसके उद्देश्य तीन हैं। यथा—लोकों में योग यज्ञ को जागृति करना, २ योगयज्ञ के सुबोध ग्रन्थ प्रसिद्ध करना, ३ योगाङ्गों का अभ्यास करना और कराना। इन तीन उद्देश्यों की पूर्ति के निमित्त निम्न कार्यों का संपादन भार उक्त-मंडल ने लिया है:—

(१) 'योगप्रचारक' मासिक पत्र का प्रकाशित करना। (२) 'योगसाधनमाला' द्वारा यौगिक पुस्तकों का प्रकाशित करना। (३) 'योगाश्रम' सिद्धपुरी, चुनार में योगशिक्षार्थियों के लिये शिक्षा देने का उचित प्रबन्ध करना।

इन तीन कार्य्यों के सहायतार्थ 'योगप्रचार-निधि' की भी स्थापना हुई है। उक्त निधि में प्राकृत धनाभाव के कारण 'योग प्रचारक' मा० पत्र बहुत घाटा उठाकर भी ४ वर्ष तक प्रकाशित हुआ, २ वर्ष से इधर प्रकाशित करना स्थगित है अब आगामी भाद्रमास से पुनः प्रकाशित कराने का विचार हो गया है। योग सा० माला की कई पुस्तकों के प्रकाशनार्थ और आश्रम व्यय के निमित्त भी वर्त्तमान में विशेष धन से सहायता करने की आवश्यकता उपस्थित हो गई है जिसकी पूर्ति आप ऐसे योग प्रेमी सज्जनों के द्वारा ही समझा गया है। इन्हीं कारणों से उक्त कार्य्यों को यथासाध्य यथासमय उचित रीतिपर पुनः लाने के लिये इस वार उक्त पुस्तक 'यौगिक चमत्कार' का मूल्य अधिक रखा गया है। जो सज्जनगण इस योगयज्ञ की पूर्ति करने व कराने में जो कुछ भी अधिक मूल्य इस पुस्तक का देकर सहायता करेंगे उन्हें एकवर्ष तक योगप्रचारक मा०पत्र जिसका भी मूल्य उतनाहीं है बिना मूल्य दियेहो प्राप्त होगा।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अमयानन्द सरस्वती, प्र० मंत्री।

यौगिक चमत्कार की विषय सूची

विषय	पृष्ठ
(१) प्रार्थना	१
(२) यौगिक चमत्कार क्या है? ...	२
(३) चमत्कार भेद ...	,,
(४) आध्यात्मिक चमत्कार	,,
(५) योगाभ्यास की अवस्था	३
(६) अष्टांग योग वर्णन ...	४
(७) षोडशयोगाङ्गों द्वारा षोडश शरीराङ्गों के शुद्धि का विधान	,,
(८) अष्टाङ्ग योग साधन का प्रयोजन ...	५
(९) अष्टाङ्ग योग साधन का फल वा चमत्कार	६
(१०) संयम और उसका फल	११
(११) यौगिक चमत्कारों का प्रदर्शन	१२
(१२) यौगिक चमत्कारों से लाभ ...	,,
(१३) योग साधन और और खान पान ...	३१
(१४) खाने में नियमितपन रखने से लाभ ...	१४
(१५) खान पान में वैद्यक शास्त्र का मत ...	१७
(१६) अन्न के भेद ...	,,
(१७) प्राकृत आहार ...	१८
(१८) उपवास ...	२१
(१९) सच्चा आहार ...	,,
(२०) क्या बिना खाये पिये भी आदमी जी सकता है? ...	२२
(२१) क्षुधा न लगने की औषधि ...	२३
(२२) शरीर को पालने वाले सूक्ष्म तत्त्व ...	२४
(२३) बिना भोजन शरीर पोषण की युक्ति ...	,,
(२४) योग साधन और निद्रा	२५
(२५) नींद घटाने का उपाय	२७
(२६) नियमित नींद और योगसिद्धि ...	,,
(२७) युक्तनिद्रा माने क्या?	,,
(२८) युक्तजागरण माने क्या	२८

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

विषय	पृष्ठ
(२९) नींद घटाने से योग क्योंकर सिद्ध होता है ?	,,
(३०) नींद क्योंकर जीती जासकती है ?	३०
(३१) क्या नींद में काम किया जासकता है ?	३१
(३२) नींद में किस तरह काम किया जासकता है ?	३२
(३३) नींद में मनके अधिक कामकर सकनेका कारण	३३
(३४) नींद में अच्छा काम करने की रीति	३४
(३५) सोनेसे पूर्व मानसिक प्रेरणा ...	... ३५
(३६) शीघ्र निद्रा लाने की विधि ...	... ३७
(३७) निद्रा में व्यवहार के काम भी हो सकते हैं	३८
(३८) शरीरोंकी स्पष्टीकरण	४०
(३९) योगसाधक के २४ घंटे का कार्यक्रम	... ४२
(४०) आसन द्वारा यौगिक चमत्कार ...	,,
(४१) सिद्धासन विधि ...	,,
(४२) पद्मासन विधि	... ४३

विषय	पृष्ठ
(४३) इच्छा नाशक खेचरी मुद्रा ...	... ४४
(४४) अष्ट चक्रों का वर्णन	,,
(४५) इन्द्रशक्तिकाविकास	४६
(४६) आकर्षण शक्ति प्राप्त करने का नियम	... ४७
(४७) आकर्षण शक्ति बढ़ाने वाला शारीरिकव्यायाम	४८
(४८) प्राणायाम द्वारा मलों की शुद्धि ...	... ४९
(४९) प्राणायामभेद ...	,,
(५०) प्राणायाम सहायक बन्धों के नाम	... ५०
(५१) प्राणायाम की सच्ची विधि ...	... ५१
(५२) तेजोमंडल	... ५२
(५३) एक चमत्कारिक अभ्यास ...	... ५३
(५४) एकाग्रता और दिव्य शक्ति ...	... ५४
(५५) मानसिक एकाग्रता	५५
(५६) ओंकार त्राटक विधि	,,
(५७) सिद्धियां,औरमंत्रजाप	५६
(५८) ओंकार की महत्ता	५७
(५९) ओङ्कारउच्चारण विधि	५९

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

विषय	पृष्ठ
(६०) ओ३म् का अर्थ …	,,
(६१) चार वेदों की चार आज्ञायें … …	६०
(६२) ओ३म् का जप …	,,
(६३) सहजाऽभ्यास …	६१
(६४) प्रणव का बार २ पाठ	६२
(६५) ओ३म् उपासना का फल	६४
(६६) शिवसंकल्प (शुभेच्छा) का विजय	६५
(६७) भले विचारों का अपने पास खींचने की युक्ति	६६
(६८) बुरे विचारों के नाश करने का उपाय …	,,
(६९) मन की किस्में …	६७
(७०) विचारों का अद्भुत चमत्कार …	,,
(७१) विचार और मस्तिष्क	६८
(७२) इच्छा (विचार) और उसकी लहरें …	,,
(७३) संमोहिनी शक्ति …	६९
(७४) दूरानुभूति और परोक्षदर्शन …	७०
(७५) भूतकालिक परोक्ष दर्शन … …	,,
(७६) विचार परिवर्तन करने का प्राथमिक अभ्यास … …	,,
(७७) मनोबल का वैदिक प्रमाण …	७२
(७८) विचारों को पकड़ने और लौटा देने की शक्ति … …	७३
(७९) अन्तःकरण में विचारों का चित्र खींचना	७३
(८०) दूसरों के विचार जानना और अपने विचार भेजना	,,
(८१) इच्छाशक्ति में विचारों को खींचने का बल	७६
(८२) इच्छाशक्ति को बलवती बनाने की युक्ति	७७
(८३) मन को परखने की रीति	७८
(८४) हमें शुभेच्छा का कुतुबनुमा रखना चाहिए	७९
(८५) चमत्कारिक जड़ीबूटी	८०
(८६) मीठी खुमारी लानेवाला सोमरस	,,
(८७) दिव्यदर्शन …	८१
(८८) ऋद्धि, सिद्धि और	

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

विषय	पृष्ठ
इच्छासिद्धियों को प्राप्त करने की वेदाज्ञा	८३
(८९) योगी को योगप्रचार करने की वेदाज्ञा	८४
(९०) स्वरसाधन द्वारा यौगिक चमत्कार	८५
(९१) स्वरसाधन से साधारण लाभ	८६
(९२) स्वर परिबर्त्तन विधि	८७
(९३) स्वरोदय और खानपान	,,
(९४) कार्य्याकार्य विचार	,,
(९५) स्वरोदय द्वारा व्याधियों की चिकित्सा	८८
(९६) प्राणायाम द्वारा यौगिक चमत्कार	८९
(९७) त्रिविध प्राणायाम को साधारण विधि	,,
(९८) धारणा (त्राटक) द्वारा यौगिक चमत्कार	९३
(९९) धारणा द्वारा दिव्य श्रवण और दिव्य दृष्टि	९५
(१००) धारणा द्वारा साधारण अद्भुत चमत्कार	,,
(१०१) धारणा द्वारा थकावट दूर करना	९६
(१०२) धारणा द्वारा एक सूर्य्य के स्थान में सहस्र सूर्य्य देखना	,,
(१०३) ध्यान द्वारा यौगिक चमत्कार	,,
(१०४) ध्यान द्वारा शोक, चिन्ता आदि दूरकरना	९७
(१०५) ध्यानद्वारा तपेदिक रोग का दूर करना	,,
(१०६) ध्यान द्वारा सिद्ध योगियों का दर्शन	,,
(१०७) योगसिद्धियों की प्राप्ति में प्रयत्न मुख्य है	९८
(१०८) समाधि और उसके लगाने की सरल विधि	९९
(१०९) समाधि लगाने की दूसरी विधि	१०१
(११०) समाधि लगाने की सरल युक्ति	१०२
(१११) समाधि में स्थित होने की परीक्षा	,,
(११२) उपसंहार	१०३
(११३) अन्तिम वक्तव्य	१०४

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

ॐ

यौगिक-चमत्कार।

* प्रार्थना *

ओ३म्। तेजोऽसितेजोमयिधेहि। वीर्य्य-मसिवीर्यंमयिधेहि॥ बलमसि बलंमयिधेहि। ओजोऽस्योजोमयी धेहि॥ मन्युरसिमन्युंमयि-धेहि। सहोऽसि सहोमयिधेहि॥

यजु० १९। १९॥

हे परमात्मन्! तू तेजस्वी है, मुझ में तेज स्थापन कर, तू वीर्यवान् है, मुझ में वीर्य स्थापन कर, तू बलवान है, मुझ में बल स्थापन कर, तू समर्थ है, मुझ में सामर्थ्य स्थापन कर, तू उत्साहमय है, मुझ में उत्साह स्थापन कर, तू सहन-शक्ति से युक्त है, मुझ में श्रम सहन करने की शक्ति स्थापन कर। ओ३म शान्तिः, शान्तिः, शान्तिः।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

* यौगिक चमत्कार क्या है ? *

पाठकवृन्द ! यौगिक चमत्कार में दो शब्द हैं, पहला यौगिक दूसरा चमत्कार यौगिक का अर्थ योग साधन द्वारा जो उपलब्ध (प्राप्त) हो, चमत्कार का अर्थ प्रकाश अर्थात् योगाभ्यास से जो प्रकाश (चमत्कार) प्राप्त हो उसे यौगिक चमत्कार कहते हैं।

* चमत्कार भेद *

चमत्कार के दो भेद हैं। एक बहिरंग शारीरिक वा प्राकृतिक जिसके पदार्थविद्या आदि अनेक नाम तथा शाखा हैं। दूसरी अन्तरंग या आध्यात्मिक नाना प्रकार की योग की शाखा है।

* आध्यात्मिक चमत्कार *

सब से महान् 'विभूति' चमत्कार भाण्डागार वह जगदीश्वर सर्वाधार है, उसके उपासनायोग से सब प्रकार की सिद्धि तथा चमत्कार 'विभूति' प्राप्त होती है। जितना जितना मनुष्य प्रकृति देवी का संग परित्याग कर उस परमदेव के निकट आता है उतनाही उससे गौरव, महत्त्व तथा शक्ति बढ़ती जाती है और जितना २ यह जीव उस जगन्नाथ जगत्वन्द्य से दूर होता जाता है उतनाही अवनत की ओर पतन करता जाता है जैसे—जितना अग्निदेव से दूर हटोगे उतनाही शीतगर्त में पतित होकर ठिठरोगे। अस्तु, परमेश्वर के योग से मनुष्य में उन चमत्कारों अर्थात् शक्तियों का विकाश हो जाता है जो

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मायावी लोगों में नहीं होती, उसी को चमत्कार सिद्धि कहते हैं। अर्थात् योग के साधन तथा अनुष्ठान और अभ्यास से जो फल प्राप्त होता है उसको यौगिकसिद्धि वा यौगिक चमत्कार कहते हैं।

योगाभ्यास की अवस्था

प्राचीन काल में 'योगसाधन' का अभ्यास सर्वसाधारणतः ८ वर्ष की अवस्था में प्रारम्भ किया जाता था। विशेष अवस्था में इससे भी पूर्व होता था। आठ वर्ष की बालपन की यायु में योग साधन का प्रारम्भ होने से और गुरु के सन्निध रहकर प्रतिदिन योगसाधन करने से २५।३० वर्ष की अवस्था में ब्रह्म साक्षात्कार होना संभव था। अष्टांगयोग का साधन करनेवाला मनुष्य अधिक अनुष्ठान करने से समाधि तक शीघ्र पहुंच सकता है, इस में कोई संदेहही नहीं है। परन्तु इतना साधन करना प्रत्येक मनुष्य के लिये आजकल असंभव है। इसलिये साधारण मनुष्य जो घंटा दो घंटेही प्रतिदिन नियमानुकूल इस योग के अनुष्ठान के लिये दे सकते हैं, उनको भी वर्ष छः महीनों में उचित अनुभव प्राप्त होगा और अपनी शक्ति के विकास का अनुभव उनको भी होगा। महर्षि पातञ्जलि जी योगदर्शन में बतलाते हैं कि:—

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः।

(यो॰ पा॰ २। सू॰ २८)

योग के जो आठ अंग हैं, उनके साधन करने से मलिनता का नाश, ज्ञानदीप्ति=ज्ञान का प्रकाश और विवेक ख्याति की वृद्धि होती है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अष्टाङ्ग योगवर्णन

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि यह आठ योग के अंग हैं। इनसें सातही के अनुष्ठान से समाधि को सिद्धि प्राप्त करता है। इनमें प्रथम के ४ अंग शारीरिक स्वास्थ्य के लिये हैं और अंतके ४ अंग अन्तःकरण के स्वास्थ्य के लिये हैं। योग के प्रत्येक अंग एक दूसरे से घनिष्ठ सम्बन्ध रखते हैं, इसलिये क्रमशः एक २ का अभ्यास करने सेही उत्तरोत्तर योगाभ्यासी को विशेष लाभ होता है। अष्टाङ्ग योग उपाङ्ग सहित १६ होजाते हैं। जैसेः—अहिँसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह ५ यम। शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणधान ५ नियम। दोनों मिलाकर १० हुए। आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये ६ मिलकर १६ हुए। इन षोडश योगाङ्गों का प्रयोजन हाथ, वाणी, नेत्र, उपस्थ, घ्राण, त्वचा, वुद्धि, पग, रसना, श्रोत्र, गुदा प्राण, अपान, चित्त, मन और अहङ्कार इन षोडश शरीराङ्गों को शुद्ध रखना है।

षोडश योगाङ्गों द्वारा षोडश शरीराङ्गों के शुद्धि का विधान।

१ अहिंसा (मन, वचन, कर्म से सदा सब प्राणियों को पीड़ा न देना) द्वारा—हस्त।

२ सत्य (जैसा कुछ देखा, सुना और मन में हो वही कहना) द्वारा—वाणि।

३ अस्तेय (सब प्रकार से पराये द्रव्य में लालच न करना) द्वारा—नेत्र

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

४ ब्रह्मचर्य (उपस्थेन्द्रिय का संयम और वीर्य रक्षा करना) द्वारा—उपस्थ ।

५ अपरिग्रह (सदा शरीर यात्रा निर्वाह से अतिरिक्त भोग साधनों को स्वीकार न करना) द्वारा—घ्राण ।

६ शौच (बाह्याभ्यन्तर की शुद्धता) द्वारा—त्वचा ।

७ संतोष द्वारा—बुद्धि ।

८ तप (परमित आहार करना, सुखदुःख, शीत, उष्णादि द्वन्द्वों को सहना) द्वारा—पग ।

९ स्वाध्याय (ओंकारादि ईश्वर के पवित्र नामों का जप और वेदादिग्रन्थों का अध्ययन) द्वारा—रसना ।

१० ईश्वर-प्रणिधान (निष्काम ईश्वर की प्रसन्नता के लिये वेदोक्त कर्मों का करना) द्वारा—श्रोत्र ।

११ आसन द्वारा—गुदा ।

१२ प्राणायाम द्वारा—प्राण ।

१३ प्रत्याहार (इन्द्रियों के विषयों से रोकना) द्वारा—अपान ।

१४ धारणा (चित्त को देश विशेष में स्थिर करना) द्वारा—चित्त ।

१५ ध्यान (धारणा के पीछे उसी देश में अन्तर्यामी परमेश्वर के प्रकाश और आनन्द में मग्न हो जाना) द्वारा—मन ।

१६ समाधि (अपने को और अपनी क्रिया को भूलकर केवल ध्येय के ध्यानही में निमग्न हो जाना) द्वारा—अहङ्कार ।

अष्टाङ्ग योग के साधन का प्रयोजन

१ सत्यके ग्रहण असत्य के त्याग पूर्वक अन्तःकरण की आभ्यन्तर शुद्धि (पवित्रता) संपादन करना, मानो यमों और नियमों का साधन है ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

२ चिरकाल तक निश्चल होकर आसन पर बैठने का अभ्यास। करना मानो आसन का सिद्ध करना है।

३ प्राण, अपान, समान आदि वायुवों (प्राणों की सहायता से मन को रोकने का अभ्यास करना, मानों प्राणायाम करना है।

४ मन को वश में करनेहारा इन्द्रियों को बाह्य विषयों से रोकने की चेष्टा करना, मानो प्रत्याहार (वासनाक्षय) का अभ्यास करना है।

५ नासिकाग्र आदि एक देश में मन की स्थिति का संपादन करना, मानो धारणा का अभ्यास करना है।

६ उस धारणा के ही देश में मन तथा इन्द्रियादि को स्थिति करके सर्वथा ध्यान को वहां पर ठहराना, मानो ध्यान का अभ्यास करना है।

७ ध्यान को एक स्थान में अचल स्थिति करके जो चित्त की समाहित दशा होती है, उस का नाम समाधि है कि, जिस अवस्था में मन फिर नहीं डिगता। सो यह समाधि प्रयत्न और पुरुषार्थ से परिपक्व होकर चिरकाल तक अभ्यास करने से सिद्ध होती है, किन्तु क्षणमात्र आरम्भ में भी होनी असंभव नहीं।

अष्टाङ्ग योगसाधन का फल वा चमत्कार

१ 'अहिंसा'—जिस योगी का महाव्रत रूप अहिंसा यम सिद्ध होगया है उसके समीप रहनेवाले विरोधी जीव भी

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

विरोध का परित्याग करदेते हैं अर्थात् जब योगी के समीप उपस्थित हुए विरोधशील जीव भी परस्पर विरोध न करें और मित्र भाव को प्राप्त हो जावें तब अहिंसा को सिद्ध हुआ जानना चाहिए। यह उसकी सिद्धि का चिन्ह है।

२ 'सत्य'—सत्य के सिद्ध होने पर योगी की वाणी क्रिया तथा फल का आश्रय हो जाती है। यदि वह अधार्मिक पुरुष को भी अपनी वाणी से 'धार्मिको भव=तू धार्मिक होजा, ऐसा कह देता वह धार्मिक हो जाता है और दुःखी को 'सुखी भव'=सुखी हो जाय, इस प्रकार कहदे तो वह उसके कथनानुसार आचरण करने से सुखी हो जाता है, इसको क्रिया फल तथा फल का आश्रय होना कहते हैं। ऐसा हो जाने पर जानो कि सत्य सिद्ध हुआ यह सत्य सिद्धि का चिन्ह है।

३ 'अस्तेय'—सिद्धि हो जाने पर चारो दिशाओं में होने वाले रत्नादि सम्पूर्ण पदार्थ स्वयमेव प्राप्त हो जाते हैं। भाव यह है कि, अस्तेय (चोरी त्याग) की प्रतिष्ठा से योगी विश्वासी हो जाता है। जब इस प्रकार सिद्धास्तेय योगी के पास देश देशान्तरों से रत्नादि सम्पूर्ण पदार्थ संकल्पमात्र से उपस्थित हो जांय तब जानना चाहिये कि अस्तेय प्रतिष्ठित अर्थात् सिद्ध हो गया, यह उसकी सिद्धि का चिन्ह है।

४ 'ब्रह्मचर्य'—सिद्ध होने पर बल की प्राप्ति होती है। आत्मिक तथा शारीरिक भेद से बल दो प्रकार का है, ब्रह्मचर्य की सिद्धि वाले योगी को दोनों प्रकार का बल प्राप्त होता है। "ब्रह्मचर्येण तपसा देवामृत्युमुपाघ्नत" अथर्व० ११।३।१९=ब्रह्मचर्य के प्रभाव सेही विद्वान

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मृत्यु को जय करते अर्थात् दीर्घायु होते हैं। उक्त प्रकार की सामर्थ्य प्राप्त होना ही उसकी सिद्धि का चिन्ह है।

५ 'अपरिग्रह'—सिद्ध होने पर जन्म के कथंभाव का ज्ञान होता है। मनुष्य जन्म किस प्रकार सफल हो सकता है और इसलिये किस प्रकार के योग क्षेम की आवश्यकता है, वा थी, वा होगी. इस प्रकार के ज्ञान का नाम 'कथंता संबोध' है। जिस योगी का अपरिग्रह सिद्ध हो जाता है, तब उसको जन्म कथंता संबोध की प्राप्ति होती है। यही अपरिग्रह का चिन्ह है।

६ 'शौच'—वाह्य शौच और आभ्यन्तर शौच दो प्रकार के हैं। वाह्य शौच की सिद्धि होते अपने शरीर में ग्लानि तथा दूसरों के साथ असम्बन्ध होता है। योग दर्शन के व्यास भाष्य में लिखा है कि 'स्थानाद्बीजादुपष्टम्भान्निःस्यन्दान्निधनादपि। कायमाधेय शौचत्त्वात् पंडिताह्य शुचिं विदुः ॥ व्या० भा० २।५=रक्तवीर्य से बनने, गर्भाशय में रहने, रुधिर तथा अस्थिमय होने, नासिकादि सर्व छिद्रों द्वारा मलके बहने, मृत्यु द्वारा अस्पृश्य और कल्पित शौच का आश्रय होने से इस शरीर को पंडित लोग अशुचि कहते हैं। इस प्रकार अशुचि बुद्धि के उत्पन्न होने से शरीर में ग्लानि और ग्लानि से देहाध्यास की निवृत्ति होती है ऐसा होने से दूसरों के साथ सम्बन्ध की इच्छा नहीं रहती अर्थात् एकान्तनिवासी होकर आत्म ध्यान में तत्पर हो जाता है। तात्पर्य—यह है कि, देहध्यास की निवृत्ति तथा एकान्त सेवन यह दोनों वाह्यशौच सिद्धी का चिन्ह हैं। और आभ्यन्तर शौच सिद्ध हो जाने से सत्त्वशुद्धि,

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सौमनस्य, ऐकाग्र्य, इन्द्रियजय और आत्मदर्शन योग्यता की प्राप्ति होती है। चित्तवृत्ति का नाम 'सत्त्वशुद्धि' शुद्ध की अधिकता का नाम 'सौमनस्य' ईश्वर में एकतान चित्त का नाम 'ऐकाग्र्य' इन्द्रियों को अपने अधीन हो जाने को 'इन्द्रियजय' और विवेक ज्ञान के योग्य होने का नाम 'आत्मदर्शन योग्यत्व' है। जब योगी मैत्री आदि भावनाओं का निरन्तर अभ्यास करता है। तब इसके रागादिक चित्त मल निवृत्ति होकर चित्त शुद्ध हो जाता हैं और चित्त शुद्ध होने से स्फटिक की भांति नितान्त स्वच्छ एकाग्र होता है और एकाग्रता के अनन्तर योगी को इन्द्रियजय तथा विवेक ख्याति की योग्यता प्राप्त होती है। यह आभ्यन्तर शौच की सिद्धि का चिन्ह है।

७ 'सन्तोष'—सिद्ध होनेपर योगी को अनुत्तम सुख की प्राप्ति होती है। जिस सुख से अन्य कोई सुख उत्तम नहीं उसको 'अनुत्तम सुख' कहते हैं। संतोष की सिद्धि होने से योगी को ऐसे सुख का लाभ होता है, जैसा कि महर्षि मनु ने कहा है—

सन्तोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत्।
सन्तोष मूलंहि सुखं दुःख मूले विपर्य्ययः॥

मनु० ४। १२

अर्थ—पुरुष को संतोष से ही अनुत्तमसुख प्राप्त हो सकता है, असन्तोष से नहीं, क्योंकि संतोषही अनुत्तम सुख का मूल है और इसके विपरीत तृष्णा दुःखों का मूल कारण

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

है, इसलिये अनुत्तम सुख की इच्छा वाला पुरुष सन्तोष का सेवन करे। अनुत्तम सुख प्राप्ति ही संतोषसिद्धि का चिन्ह है।

८ 'तप'—सिद्धि होने से अशुद्धि क्षय के अनन्तर योगी को शरीर तथा इन्द्रिय सिद्धि की प्राप्त होती है। शरीर के सर्वथा स्वस्थ हो जाने का नाम 'काय-सिद्धि' और दूरदर्शी तथा निकटवर्ती शब्दादि लिखित विषयों के यथार्थ ग्रहण करने की शक्ति का नाम 'इन्द्रिय सिद्धि' है। रोगादिक से शरीर की तथा शब्द, स्पर्श, रूप, रसादि विषयों के यथार्थ ग्रहण की अशक्ति इन्द्रियों की अशुद्धि कहलाती है। इन दोनों शक्तियों का प्राप्त होना तप सिद्धि का चिन्ह है।

९ 'स्वाध्याय'—सिद्धि होने से इष्टदेव परमात्मा का दर्श (ज्ञान) होना है। अर्थात् परमात्मा में मनका स्थित होना स्वाध्याय सिद्धि का चिन्ह है।

१० 'ईश्वर प्रणिधान'—सिद्ध होने से समाधि की प्राप्ति होती है। भाव यह है, कि, ईश्वर के प्रणिधान भक्ति विशेष से निर्विघ्नता पूर्वक सिद्ध हुये यम, नियमादि योग के अङ्गों द्वारा शीघ्रही योगी को समाधि का लाभ होता है।

११ 'आसन'—सिद्ध होने से शीत उष्णादि द्वन्द्वों का प्रतिकूल सम्बन्ध नहीं होता। जब योगी को आसन सिद्ध हो जाता है तब इसको शीत उष्णादि द्वन्द्व नहीं सताते।

१२ 'प्राणायाम'—सिद्ध होने से चित्त धारणा के योग्य हो जाता है चित्त का विक्षिप्त न होना ही प्राणायाम सिद्ध का चिन्ह है।

१३ 'प्रत्याहार'—सिद्ध होने से इन्द्रियें अत्यन्त वश हो जाती हैं, अर्थात् उसको इन्द्रिय जय की प्राप्ति होती है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

१४ 'धारणा'—सिद्ध होने से चित्त की वृत्तियें स्थिर हो जाती हैं।
१५ 'ध्यान'—सिद्ध होने से ध्येय के अवलम्ब के ज्ञान में चित्त लय हो जाता है।
१६ 'समाधि'—सिद्ध होने से जैसे रक्त पुष्प की समीपता से स्फटिक मणि अपने श्वेत रूप को त्याग कर केवल पुष्प के रूप से रक्त प्रतीत होता है। वैसेही ध्यान भी अपने ध्यानात्मक रूप को त्याग कर केवल ध्येय रूप से प्रतीत होता है।

संयम और उसका फल

जब समाधि की शुद्ध सुरसरि में ध्याता का स्नान हो जाता है। तब उस त्रिवेणी स्नान का सौभाग्य सहजही में प्राप्त हो जाता है। उस त्रिवेणी का नाम 'संयम' है अर्थात् गंगा, यमुना, सरस्वती की भांति धारणा, ध्यान और समाधि एकही स्थान पर एक साथ एकत्रित हो जाते हैं वह योग का संयम कहलाता है।

संयम लाभ होने से समस्त सिद्धि और विभूति योगी के समक्ष हस्तामलक के समान आकर उपस्थित हो जाती हैं मानो उसको ब्रह्माण्डभर के भंडारी के भंडार की सब कुंजियां मिल जाती हैं। जिस वस्तु को देखना जानना वा वर्तना चाहता है तुरन्त हृदय पटल का ताला खोलकर और संयम रूप त्रिवेणी में निमग्न होकर उसको प्राप्त कर लेता है। इस विषय की विशेष विधि योग मंडल काशी द्वारा प्रकाशित योग-साधन-माला के पुष्प १० 'संयमविधि' और पुष्प ११ 'सच्ची विभूति नाम के दोनों पुस्तकों में भली भांति वर्णन किया गया है उसे मगाकर पाठकगण विशेष लाभ उठा सकते हैं। अब

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

इसके आगे साधारण सिद्धियों वा चमत्कारों के विषय में इस पुस्तक में योगजिज्ञासुओं के हितार्थ वर्णन किया जायगा।

यौगिक चमत्कारों का प्रदर्शन

जिस प्रकार मार्ग में रहने वाले किसी सुन्दर उद्यान, पर्वत, तालाब आदि के दृश्य में फंसकर यात्री वहीं मुग्ध होजाय और अपने मार्ग की सुध भूल जाय तो उसका अपने पूर्व निश्चित स्थान पर पहुँचना कठिन हो जाता है, उसी प्रकार योगमार्ग का यात्री भी यदि किसी प्राप्त सिद्धि वा चमत्कार के लौलपट में लिपट जाय तो उसका भी मुक्ति वा परम ब्रह्मानन्द के वास्तविक उद्देश्य तक पहुंचना दुर्लभ हो जाता है। इसीसे योग शास्त्रज्ञ इन सिद्धियों और चमत्कारों को भी बाधक ही समझते हैं, तो भी उनका ज्ञान मार्ग के यात्री के लिये उतनाही आवश्यक है, जैसे साधारण पथिक के लिये अपने मार्ग का पथ प्रदर्शक पुस्तक (*Guide Book*).

यौगिक चमत्कारों से लाभ

पाठको ! इस बात का स्मरण जरूरी होगा कि, सिद्धियां बुरी नहीं होतीं, सिद्धियों या चमत्कारों में फसना बुरा होता है। सिद्धि प्राप्त होनेपर उस शक्ति का आप परोपकार के लिये सदुपयोग कर सकते हैं। इस प्रकार करने से अधोगति का भ्रम हट जाता है। सिद्धियों का दूसरा एक लाभ है कि साधक को अपनी उन्नति का अनुभव आजाता है, और छोटी २ सिद्धि वा चमत्कार प्राप्त होने से भी योग साधन का मार्ग केवल काल्पनिक नहीं है ऐसा प्रत्यक्ष अनुभव हो जाता है। जब ऐसा हो जावे तब चाहे

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अपना क्रम उपासक बदल सकता है। योग मार्ग में प्रारम्भ से अन्त तक निश्चय वृत्ति से ही लाभ होता है। इस प्रकार निश्चय वृत्ति प्रथम प्राप्ति के लिये संयम (धारणा, ध्यान और समाधि) इन तीनों की एकत्रभूमि प्राप्त करने का अभ्यास दृढ़ करना आवश्यकीय है।

योग साधन और खान पान

गीता अ० ६ श्लो० १६ में कहा है—"नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति नचैकांतमनश्नत:"। न तो बहुत खाने वाले का योग सिद्ध होता है और न एक दम भूखे रहने वाले का योग सिद्ध होता है, परन्तु—

युक्ताहार विहारस्य युक्त चेतस्य कर्मसु।
युक्त स्वप्नाव बोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

गी० अ० ६ श्लो० १७

"जिसका खानपान उचित रीति पर हो, जिसका भोग विलास नियम पूर्वक हो, जिसके काम काज में नियमितपन हो और जिसका सोना तथा जागना समानभाव से हो उसी का योग दुःख नाश करने वाला होता है।"

पाठकों! गीता के प्रत्येक श्लोक में और प्रत्येक शब्दों में कुछ खास रसिकता, खास चमक, खास प्रकाश और बहुत गूढ़ अर्थ रख देना महाज्ञानी श्री कृष्ण भगवान् का ही काम है और उसमें भी यह श्लोक तो बड़े ही महत्त्व का है। इसका रहस्य हमें ढूँढना चाहिये। ढूँढने से इसका युक्त शब्द

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

बहुत विचारणीय जान पड़ता है, क्योंकि उसका बड़ा गूढ़ अर्थ है। जैसे—युक्त माने वाजिबपन, युक्त माने नियमितपन, युक्त माने मध्यमपन, युक्त माने जैसा होना चाहिये वैसा, युक्त माने देशकाल को समझ कर किया जानेवाला काम, युक्तमाने अपनी स्थिति तथा इर्द गिर्द का संयोग विचार कर किया जाने काम, युक्त माने अपने शरीर का, प्रकृति का तथा आदत का विचार कर किया जानेवाला काम, युक्त माने वेद् शास्त्र की आज्ञा के अनुसार किया जाने वाला काम, युक्त माने महात्माओं की इच्छानुसार तथा ईश्वर भक्तों के अनुभव के अनुसार किया जानेवाला काम और युक्त माने अपने अन्तःकरण की प्रेरणा के अनुसार तथा अपनी आत्मा की आज्ञा के अनुसार किया जाने वाला काम। इन सब बातों को ध्यान में रख कर जैसा उचित जान पड़े वैसा खाना पीना चाहिए। इस प्रकार के युक्तपन से ही दुःख मिटानेवाला योग होता है।

खाने में नियमितपन रखने से लाभ

गीता में जहां पर बारह तरह के मुख्य यज्ञ गिनाये हैं उनमें 'नियताहाराः' अर्थात् खानेपीने में नियम पूर्वक रहना भी रखा है और इसको भी यज्ञ माना है। खाने पीने में नियम से रहने से पैसा बचता है, समय बचता है, शरीर अच्छा होता है, रोग से बचाव होता है, विकारों से बचाव होता है, बुढ़ापे के दुःख से बचाव होता है, लंबी आयु मिलती है, सद्बुद्धि रहती है, और अच्छे कर्म किये जा सकते हैं।

—०—

मिताहार की सार्थकता

मिताहार माने स्वल्प खाना नहीं है, यह तो साधारण

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अर्थ है। इसके विशेष अर्थ में कितने ही विषय आजाते हैं। मिताहार माने थोड़ा खाना, मिताहार माने हलकी खुराक लेना, मिताहार माने सत्व गुणी मिताहार पदार्थों का सेवन करना, मिताहार माने अपनी परिश्रम से मिला हुआ खाना, मिताहार माने इमांदारी की कमाई खाना, मिताहार माने अपने भाइयों का भाग देने के बाद जो बचे उसे खाना, मिताहार माने अपना कर्त्तव्यपालन करने पर उसके परिश्रम के इनाम (उपहार) के तौर पर जो खाया जाय वह, मिताहार माने जब सचमुच भूख लगे तब खाना, मिताहार माने अपनी जठराग्नि के अनुसार खाना, मिताहार माने, वह भोजन (खुराक) खाना जो अपने अन्त:करण के विचार के विरुद्ध न हो, मिताहार माने वह खुराक खाना जो अपने शरीर के अनुकूल हो और मन बुद्धि को लाभ पहुंचावे, और मिताहार माने परमात्मा जगदीश्वर प्रभु के अर्पण की हुई खुराक प्रभु को सर्वव्यापक (हाजिर नाजिर) जान कर आत्माकी उन्नति होने योग्य विधि से खाना। यों तो देशकाल के अनुसार और अपनी हैसियत के अनुसार तथा परमात्मा से प्राप्त वस्तु जो खाया पिया जाता है वह लघ्वाशी अर्थात् मिताहार कहलाता है, और जब यह सब ध्यान रख कर यह विषय सिद्ध किया जाय तब ब्रह्म प्राप्त हो सकता है। इसलिये सब भाई बहिनों को खाने पीने के विषय में जहां तक बने ऐसे ऐसे नियम पालने की कोशिश (अभ्यास) करनी चाहिये और जहां तक बने मितहारी होना चाहिये।

खाने पीने के विषय में यह बात भी समझने योग्य है कि अन्न जड़ है और नाशवान है। उससे जो शरीर पलता है वह शरीर जड़ता वाला रोगाह और जल्द मर जाने वाला

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

होता है। जिसकी नींवही ढही हुई है वह इमारत टिकाऊ कैसे रह सकती है? इसके विरुद्ध जीवन का पोषण करने वाले सूक्ष्मतत्व बहुत समय तक टिकने योग्य हैं, उनमें जल्द विकार नहीं होता और वे दूसरे सूक्ष्म तत्वों को ग्रहण कर सकते हैं। जिस मनुष्य के शरीर में ऐसे सूक्ष्मतत्व अधिक होते हैं उसकी इन्द्रियां उसके वश में होती हैं, उस का मन पवित्र होता है, उसकी बुद्धि विशाल होती है, उसका अहंभाव सत्व गुणी होता है और उसकी आत्मा को अनन्तता में उड़ने के लिये छोटे छोटे पंख मिले होते हैं। इससे वह अपनी उन्नति बहुत शीघ्र कर सकता है और जगत् को भी बड़ी सहायता दे सकता है। परन्तु जो मनुष्य खाने पीने में ही रह जाता है और प्रकृति के ऊँचे तत्वों से लाभ नहीं उठाता उसका शरीर बड़ा जड़ होता है, बहुत मल मुत्र वाला होता है, बहुत विकारवाला होता है, बड़ी निद्रावाला होता है। इसके सिवाय उसकी इन्द्रियां उसके वश में नहीं रह सकतीं, उसका मन बहुत चंचल होता है, उसकी बुद्धि बहुत ऊँचा तत्व नहीं ग्रहण कर सकती और जीवात्मा काल-कोठरी की दशा में रहती है। इससे वह आत्मा का उद्धार नहीं कर सकता और न जगत् को ही कुछ मदद कर सकता है। स्मरण रहे कि इतनी बड़ी हानि खाने पीने में नियम न रखने से ही होती है। इस लिये हमें खाने पीने के विषयों में बहुत सम्हल कर रहना सीखना चाहिये और समझना चाहिए कि खाने पीने के लिये हमारी जिंदगी नहीं है बल्कि जिंदगी को टिकायें रखने के लिये जरुरत भर खाना पीना आवश्यक है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

खान पान में वैद्यक शास्त्र का मत

सबका यही मत है कि जहां तक बने सादी से सादी खुराक खानी चाहिए। अर्थात् पेट के चार भागों में से दो भाग अन्न से भरना, एक भाग पानी से भरना, और एक भाग हवा के घूमने फिरने के लिये खाली रखना, जहां तक होसके सात्विक पदार्थ खाना, नशे की कोई वस्तु न खाना, न पीना, समय समय पर आवश्यकतानुसार उपवास करने की आदत डालना और जहां तक बने प्रकृति के नियमों के अनुसार चलना तथा हृदय और मस्तिष्क पर किसी प्रकार का अधिक बोझ न पड़ने देना, स्वास्थ्य बनाये रखने का यही सच्चे उपाय हैं।

अन्न के भेद

अन्न के दो भेद हैं, स्थूल और सूक्ष्म। दाल भात रोटी आदि पकाया अन्न तथा चावल, गेहूं, अरहर, ज्वार, बाजरा, मकई आदि कच्चा अन्न स्थूल है और यह स्थूल अन्न जिन तत्वों से बनता है वे तत्व पृथक् हैं और उनको महात्मा लोग सूक्ष्म कहते हैं। जिंदगी का पोषण करने में हवा, गर्मी, प्रकाश आदि कितने ही तत्त्व सहायता करते हैं, इतनाही नहीं जीवधारी प्राणियों को उत्पन्न करने में भी ये तत्व बहुत मदत करते हैं। इसलिये अन्न शब्द से केवल गेहूं, चावल आदि स्थूल अन्न ही न समझना, प्रकाश, हवा, बिजली, आकाश तत्त्व आदि जिंदगी का पोषण करनेवाले सब तत्त्वों का समावेश अन्न शब्द में होता है और तभी 'अन्नाद्भवन्ति भूतानि' वाक्य का

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सच्चा अर्थ समझ में आता है। बहुत से दृश्य वा अदृश्य प्राणी उन्हीं से उत्पन्न होते हैं और उन्हीं से पलते भी हैं, उन्हें अन्न नहीं मिलता।

प्राकृत आहार

हमें चाहिये कि, प्रकृति के 'पञ्चाभूत' का अर्थात् शुद्ध हवा प्रकाश, पानी, भूमि व आकाश (*Space*) इनका नित्य यथेष्ठ पान करें।

यह बात स्मरण रखने योग्य है कि जैसा मनुष्य भोजन करता है वैसाही वह बन जाता है। (*As a man eateth, so he becometh*) यदि मनुष्य दो वर्ष पर्यन्त लगातार सादा अर्थात् सात्विक अल्पाहार किया करेगा तो उसकी कुबुद्धि आपसे आप नष्ट हो जायगी और उसमें ईश्वरीय तेज प्रगट होने लगेगा।

जो चीज जिस हालत में पैदा हो उसे वैसेही खाने से भोजन भी कम लगता है और लाभ भी बहुत होता है। परन्तु बचपन ही से आतें दुर्बल हो जाने के कारण मनुष्य उसे बिना पकाये पचा नहीं सकता। अन्न के पकाने से प्राणशक्ति बहुत नष्ट हो जाती है और इसी कारण अधिक भोजन करने पर भी मनुष्य की तृप्ति नहीं होती और वह अन्यान्य रोगों से पीड़ित हो जाता है। सत्ययुग में पकाकर खाना महा पाप समझा जाता था।

पूड़ी, कचौरी आदि पदार्थों की प्राणशक्ति तो और भी जल जाती है। इसलिये जहां तक हो प्राकृतिक आहार श्रेष्ठ है। मैदा से भूसी युक्त आटा श्रेष्ट, भूसीयुक्त आटा से दलिय

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

ष्ठ, दलिया से उबले हुए गेहूं श्रेष्ठ. उबले हुए गेहूं से कच्चे गेहूं श्रेष्ठ, और जौ, गेहूँ, चावल, चना इत्यादि से दुग्धाहार श्रेष्ठ और दुग्धाहार से पके फल श्रेष्ठ हैं।

फलाहार अत्यन्त प्राकृतिक और प्राणशक्ति से परिपूर्ण आहार है। फल में सूर्य तेज और बिजली बहुतही भरी रहती है। इस कारण फलाहारी को सहसा कोई भी रोग नहीं हो सकता। फलाहार से बुद्धि अत्यन्त तीव्र होती है। वीर्य की वृद्धि होती है और काम विकार दब जाते हैं। हमारे पूर्वज ऋषि मुनियों का कन्द मूल, फलाहार ही मुख्य आहार था और इसी कारण वे इतने तेजस्वी, ओजस्वी, बुद्धिमान्, शान्त, ब्रह्मचारी और दैवी सामर्थ्य से सम्पन्न थे, जिनके ज्ञान को देख कर सारी दुनिया आज भी हैरान हो रही है। हम उन्हीं की सन्तान आज निर्बल और मूर्ख बने बैठे हैं। यह सब प्राकृतिक नियमोल्लंघन से प्राप्त निर्वीर्यता काही प्रभाव है।

रंग चिकित्सा (*Cromopathy*) से यह सिद्ध होता है कि शीशियों के बनावटी रँग से सूर्य किरण द्वारा पानी पर जो अद्भुत परिणाम होता है उससे असंख्य रोग नष्ट हो जाते हैं, तब फिर फलों के 'कुदरती' रंग द्वारा भीतरी रस पर सूर्य्य प्रकाश और बिजली का असर पड़ने से वे फल अमृत संजीवनी तुल्य बनते हों तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? फलाहार के बारे में जितना वर्णन किया जाय उतना ही थोड़ा। फलाहार भी दो प्रकार का होता है।

फल में—अंजीर, अंगूर, संतरा, पपीता, अमरूद, आम,

C-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGango

नासपाती, सेब, सरीफा, मीठाखट्टा नीबू, ये सस्ते व अच्छे फल होते हैं।

मेवा में—किशमिश, बादाम, पिस्ता, अखरोट, काजू, गरी, मुनक्का, छोहारा, सूखे अंजीर, ये अच्छे होते हैं। परन्तु परदेश से स्वदेश की चीज श्रेष्ठ और लाभकारी है। अतः फल की जगह आलू, कंद, ककड़ी, पक्का कोंहड़ा और शाक भाजी भी काम में लाई जा सकती है।

अभ्यास—जिन्हें फलाहार आरम्भ करना हो, वे धीरे धीरे प्रारम्भ करे। प्रथम कुछ दिन तक नमक, मिर्च, मसाला से रहित भोजन का अभ्यास करें, फिर एकबार सादा अल्पभोजन तथा दूसरे बार अल्पफलाहार करें कुछ दिनके पश्चात् फिर शुद्ध फलाहार करने लग जाय, एकदम करने से लाभ के बदले हानिही होती है, यह बात ध्यान में रखो।

दुग्धाहार-दुग्धाहार फलाहार से घटिया परन्तु अन्नाहार से बढ़िया आहार है। दूध घर का और तिसपर भी काली गौका श्रेष्ठ होता है। काली गौ को 'कपिल' या 'कामधेनु' कहते हैं। गौका न हो तो काली भैंस का दूध लेना चाहिए। दूधवाली गाय वा भैंस वा बकरी निरोग व शुद्ध पदार्थ खानेवाली होनी चाहिए।

धारोष्ण (तुरत का दुहा हुआ) और छना हुआ दूध सर्वोत्कृष्ट है। दूध बिना कपड़छान किये कभी न पीयो। देर का दुहा हुआ दूध उबाल कर पीना चाहिए। दूध धीरे २ जैसे बच्चा माता का दूध पीता है वैसा पीना चाहिए। इस प्रकार थोड़ा थोड़ा पीने से एकपाव भर दूध सेर भर दूध पीने के तुल्य होता है। और गटर २ पीने से एक सेर दूध भी पाव भर की बराबरी नहीं कर सकता।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

दिन भर में एक बार भोजन करना सर्वोत्कृष्ट है। 'एकवार भुक्त सदा रोग मुक्त'। पानी दांतों को एक दूसरे से मिलाकर दूध की तरह धीरे २ पीना चाहिए। 'दो वार मल मुत्र त्याग'— शौच दो वार जाने की आदत डालो। यदि दूसरी बार दिशा न मालूम हो तब भी जाओ। कुछ दिन के बाद आपसे आप दिशा दो बार होने लगेगा। (एकवार योगी, दो वार भोगी और तीन बार रोगी)।

>> उपवास <<

कभी २ उपवास करने से दोष निकल जाते हैं। उप=समीप, वास=रहना, अर्थात् परमात्मा के समीप रहना। उपवास तब ही उपकारी होता है जब कि केवल जल को छोड़कर दूसरी कोई चीज मुख में न डाली जाय।

सच्चा–आहार

भोजन और बुद्धि का बड़ाही घनिष्ठ सम्बन्ध है। सात्विक से बुद्धि भी निस्सन्देह सात्विक हो बन जाती है। पर हां, भोजन के समय उच्च, पवित्र, शान्त और ब्रह्मचर्य विषयक विचार अवश्य ही करने चाहिए। क्योंकि उच्च और निर्मल विचार ही आत्मा का सच्चा आहार है। भोजन के समय जैसे विचार होते हैं मनुष्य ठीक वैसाही 'आप से आप' बन जाता है। क्योंकि भोजन के रस द्वारा वे विचार मनुष्य के

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नस नस में प्रवेश कर संपूर्ण शरीर में फैल जाते हैं। स्थूल भोजन से विचार का सूक्ष्म भोजन कई गुणा श्रेष्ठ और प्रभावशाली होता है, यह आध्यात्मिक सिद्धान्त है। अतएव भोजन के समय पवित्र उच्च, निर्भय, शान्त और ईश्वरीय भाव के विचार अवश्य रखने चाहिए। मनुष्य के जैसे विचार होते हैं वैसाही वातावरण *atmosphere* उसके बाहर भीतर चहुँ ओर निर्माण होता है और फिर "योग्य योग्येन युज्यते" अथवा *like attracts like* यानी समान समान की ओर खिंचता है। इस न्याय से फिर वैसेही विचार के पुरुष हमारे निकट खिंच आते हैं, अथवा हम उनके निकट खिंच जाते हैं और हमारे विचारानुकूल ही अनेक शुभाशुभ घटनायें निर्माण होती हैं जिससे कि हमारा अभिष्ट या अनिष्ट आपसे आप सिद्ध होता है।

क्या विना खाये पिये भी आदमी जी सकता है?

हमारी देहकी बनावट ऐसी है कि बिना खाये पिये भी टिक सकती है। क्योंकि भूख प्यास का सम्बन्ध कुछ अकेली देह से नहीं है, बल्कि प्राणतत्त्व से है। आज दिन भी हम कितनेही स्थानों में देख सकते हैं कि कोई आदमी जानवरी खुराक पर रहता है कोई आदमी केवल साग पात पर रहता है, कोई आदमी केवल दूध के आधार पर रहता है, कोई आदमी मिट्टी, राख और घास खाकर भी अपनी जिन्दगी बनाये रखते हैं। आदमी जिस खुराक पर चाहे धीरे धीरे उसी खुराक पर रह सकता है। किसी कवि ने ठीक दर्शाया है कि,—

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सर्पाः पिबन्ति पवनं नच दुर्बलास्ते,
सुष्कैस्तृणैर्वनगजा बलिनो भवन्ति ।
कन्दैर्फलैर्मुनिवरा क्षपयन्ति कालं,
सन्तोषमेव पुरुषस्य परं निधानम् ॥

अर्थात् सर्प पवन (वायु) पिते हैं वे दुर्बल नहीं होते, सूखाघास (तृण) खाकर वन में रहनेवाले हाथी बलवान होते हैं, कंद मूल, फल खाकर ऋषिमूनि अपने समय को व्यतीत करते हैं । सन्तोष ही पुरुष का परं धन है ।

>> क्षुधा न लगने की औषध ।

पद्मबीजं महाशालिं छागीदुग्धे च पेषयेत् ।
आह्वादशाद्दिनं भुज्यात्साज्यं तत्पायसं ततः ॥

कमल के बीज (कमल गट्टा) और चावलों को बकरी के दूध से पीसकर घी मिलाय खीर बनावे, उस खीर को १२ दिवस खाने से फिर १ मास तक क्षुधा नहीं लगती है ।

अपामार्गस्य बीजानि दुग्धा ज्याभ्यांचपाचयेत् ।
पायसं महषी क्षीरे भुक्तं मासं क्षुधापहम् ॥

अपामार्ग के बीजों के चूर्ण को दूध और घी मिलाकर पचावे, फिर भैंस के दूध में खीर बनाकर उसी प्रकार खाने से एक मास तक क्षुधा नही लगती । अथवा केवल अपामार्ग के बीज १ तोला लेकर दूध में खीर बनाकर खालेवे तो पांच,

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सात दिन भूख नहीं लगेगी। क्षुधा रोकने का सरल उपाय एक यह भी है कि मानसिक और आत्मिक खुराक को अधिकाधिक बढ़ा देनाही पर्याप्त है। कोमल दूर्वा (दूब) एक मूठी पानी में पीसकर या वैसेही चबाकर खालेने से २४ घंटे भूख नहीं लगेगी।

>> शरीर को पालनेवाले सूक्ष्मतत्त्व <<

शरीर को पोलन करनेवाले सैकड़ों प्रकार के तत्त्व छिपे तौर पर हमारे जीवन का पोषण किया करते हैं। जैसे—ओजोन, आक्सिजन आदि वायु और जगत् के हरएक परमाणु में फैली हुई बिजली, ईथर इत्यादि कितनी ही चीजें जिन्दगी को बनाये रखने में सहायता देती हैं। इस जगत में खाने पीने की तंगी से पेट न भरने के कारण जितनी मौतें होती हैं उनसे अधिक मौतें बहुत अपरिमित खाने पीने से होती हैं! क्योंकि अन्न सड़नेवाली चीजें हैं उसमें तुरतही अनेक प्रकार के रोग पैदा करते हैं। वे रोग प्राणियों की जिन्दगी लेते हैं। जिन महात्माओंने इन सब सिद्धान्तों को भलीभांति समझा है वे खाने पीने के विषय पर बहुत जोर नहीं देते। अगर हमें भी उनके ऐसा जीना सीखना हो और उनके ऐसा होना हो तो खानपान के विषय में परिमित में रहना सीखना चाहिए।

>> बिनाभोजन शरीर पोषण की युक्ति <<

दृढ़ता के साथ इस बात का विशेष रूप से हृदयङ्गम कर लेना चाहिए कि हमारा सम्बन्ध परमात्मा से है और उसीसे जीवन मिलता है। इससे उसको रोग नहीं होता, दुःख नहीं होता, शोक नहीं होता और जगत् की किसी जड़ वस्तु की

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सहायता उसे दरकार नहीं। जीवात्मा अमर है और अखंड है। तब हम छोटी वस्तुओं में क्यों पड़े रहें? इस प्रकार की भावना को खूब दृढ़ता सहित जगाने से धीरे धीरे जगत् की वस्तुओं का मोह घटता जाता है और ज्यों ज्यों यह मोह घटता जाता है त्यों त्यों हम में आने के लिये स्वाभाविक तौरपर तरसते हुए प्रकृति के सूक्ष्म तत्त्व बिना बुलाये प्रसन्नता से आने लगते हैं। उन तत्त्वों के प्रभाव से आप से आप भूख प्यास घट जाती है। उस समय खाने पीने की जड़ वस्तुओं से पोषण होने के बदले सूर्य्य के प्रकाश से पोषण होता है, ताजी हवा से पोषण होता है, चन्द्रमा से अमृत मिलता है, तारों से तत्व मिलता है, पृथिवी से सुगन्ध मिलती है, वृक्षों की बयार से तन्दुरुस्ती (आरोग्यता) मिलती है, प्रकृति की सुघराई से सौन्दर्य्य मिलता है, महात्माओं की वाणी से तृप्ति मिलती है, शास्त्र के वचन से मिठास मिलती है, अपनी रहन सहन से अपनी आत्मा को संतोष मिलता है, यहां तक कि खास परमात्मा से उसको प्रकाश मिलता है। इससे वह आदमी हमेशा प्रकाश में ही रहता है और उस प्रकाश में इतनी नयी नयी वस्तुयें देखने को मिलती हैं कि भूख प्यास का कुछ स्मरण ही नहीं रहता और प्यास की गुञ्जाइशही नहीं रहती। जहां ऐसी स्थिति होती है वहां खाने पीने की मोह की बातें भला कैसे टिक सकती है? हे परमात्मन्! हमें अब ऐसी स्वाभाविक स्थिति दे। ऐसी स्वाभाविक स्थिति दे।

>> योग साधन और निद्रा <<

हमारी जिन्दगी पर जो जो विषय अधिक प्रभाव डालते हैं उनमें आहार के बाद दूसरा नम्बर निद्रा का है, क्योंकि

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

हमारी जिन्दगी का तीसरा भाग नींद में चला जाता है। इसलिये हमें नींद सम्बन्धी जरूरी बातें जरूर जाननी चाहिए। इसपर विचार करने से पहला प्रश्न यह उपस्थित होता है कि निद्रा या नींद माने क्या? इसके उत्तर में कोई ऐसा कहते हैं कि नींद माने मृत्यु की छोटी बहन, नींद माने जिंदगी लूट लेनेवाली राक्षसी, नींद माने प्राणियों को बेहोश करनेवाला एक तरह का नशा, नींद माने जिंदगी के अन्दर छोटीसी नकली मौत लानेवाला जादू, नींद माने आत्मा का बल दबा देनेवाली एक महाशक्ति, नींद माने जगत् का बाहरी होश भुला देनेवाली प्रकृति की एक कला और नींद माने परमात्मा से आत्मा को बिछुड़ा देनेवाली बला।

नींद से नुकसान समझने वाले लोग नींद को उपरोक्तानुसार उसके माने में बताते हैं। नींद से लाभ समझनेवाले विद्वान् निम्न प्रकार अर्थ करते हैं:—

नींद माने थकावट मिटानेवाली महाशक्ति, नींद माने व्यवहार के जंजाल से तपे हुए जीवों को शान्ति देनेवाली ईश्वर की कृपा, नींद माने अनेक प्रकार के दुःख शोक घटानेवाली एक तरह की कुदरती अकसीर दवा, नींद माने दुःखियों को दुःख भुलानेवाली, रोगियों को रोग भुलानेवाली, दरिद्रियों को दरिद्रता भुलानेवाली, पराधीनों को पराधीनता भुलानेवाली, कैदियों को कैदखाना भुलानेवाली, बड़ों को झूठी बड़ाई भुलानेवाली, अपराधियों का अपराध भुलानेवाली, और नया जीवन देनेवाली ईश्वरीय उपहार।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नींद घटाने का उपाय

यद्यपि नींद कुदरती है तो भी उसे घटाना या बढ़ाना अपने हाथ में है। इसलिये जहां तक हो नींद को घटाना चाहिए, क्योंकि अधिक सोने से जितना लाभ है उसके हिसाब से कम सोने से बहुत लाभ है। इसलिये नींद को नियम में रखना सीखना चाहिये। नींद नियम में कब आती है इसकी खबर आप को है? इसके लिये बुद्धिमान् जन कहते हैं कि जब अपने सद्गुण खिलें और उनका जोर जमे तब नींद घटती है क्योंकि नींद भोजन तथा टेवके आधार पर है और भोजन तथा टेव ज्ञान और सद्गुण पर निर्भर है। अगर हृदय में ज्ञान और सद्गुण खिले हों तो नींद को घटाने का मन करता है।

नियमित नींद और योग सिद्धि

जिस मनुष्य में अनेक प्रकार के सद्गुण आगये हों, जिसे अच्छी आदत पड़ गयी हो और जो मिताहारी हो गया हो, उस मनुष्य का योग सिद्ध होने में कुछ आश्चर्य नहीं है। यह बहुत असंभव है। इसके लिये गीता अध्याय ६ श्लोक १६, १७ को देखिये अर्थात् जो आदमी सोने और जागने में युक्त रहता है उसीका सब प्रकार का दुःख मिटानेवाला योग सिद्ध होता है।

युक्त निद्रा माने क्या ?

युक्त निद्रा माने जरूरत भर निद्रा, युक्त निद्रा माने शास्त्र की आज्ञानुसार निद्रा, युक्त निद्रा माने ऐसी नींद जो

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

शरीर को अधिक या कम न लगे, युक्त निद्रा माने देह को उसकी थकान के अंदाज से जितना विश्राम देना चाहिये उतनी निद्रा, युक्त निद्रा माने ऐसी नींद जिसमें खराब सपने न आयें तथा ओछे विचारों में मन न रमे, युक्त निद्रा माने ऐसी नींद जिसमें आत्मा अपनी सत्ता का ज्ञान न भूल जाय, युक्त निद्रा माने ऐसी नींद कि उस नींद में भी कुछ उत्तम कार्य हो, युक्त निद्रा माने जीव को माया से पृथक् करानेवाली नींद, युक्त निद्रा माने इस जगत् के संसारी आदमी जिस नींद में सोते हैं उससे कुछ और ही तरह की नींद, युक्त निद्रा माने योग निद्रा और युक्त निद्रा माने परमात्मा को पाने की निद्रा। इस प्रकार की नींद जब आती है तब सब प्रकार का दुःख नष्ट करनेवाला योग सिद्ध होता है।

❀ युक्त जागरण माने क्या? ❀

युक्त जागरण माने धर्म के नियम से जागना, युक्त जागरण माने बुद्धि पूर्वक जागना, युक्त जागरण माने परमार्थ में जागना, युक्त जागरण माने सत्संग में जागना, युक्त जागरण माने जगत् की सेवा में जागाना, युक्त जागरण माने प्रकृति के छिपे भेद ढूँढ़ने में जागना, युक्त जागरण माने आत्मा के कल्याण के विचारों में जागना, युक्त जागरण माने सद्गुण चमकाने में जागना, युक्त जागरण माने जगत् का सौंदर्य बढ़ाने में जागना, युक्त जागरण माने अपने भाइयों का सुख बढ़ाने में जागना, युक्त जागरण माने पूर्ण पवित्रता की दशा में जागना, युक्त जागरण माने जगत् में ईश्वरीय स्नेह फैलाने का महान् उत्तम काम में जागना, युक्त जागरण

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

माने मन को वश में रखने का उपाय करने में जागना, युक्त जागरण माने आत्मा की शक्ति में जागना, और युक्त जागरण माने परमात्मा प्रभु के साथ तार जोड़ कर जागना, युक्त जागरण माने प्रभु जगदीश्वर के कदम व कदम प्रकृति के नींद में नींद मिलाकर और ताल में ताल मिलाकर चलना और उनके नियमों में मदद करना। ऐसी रीति का जो जीनन हो उसको श्रीकृष्ण भगवान् गीता में युक्त जागरण कहा है। ऐसा युक्त जागरण जिसे आवे उसको अनन्त (परान्त) काल का दुःख दूर करनेवाला योग सिद्ध होता है।

नींद घटाने से योग क्योंकर सिद्ध होता है ?

पाठको! नींद को नियम में रखने से तथा घटाने से इतने बड़े फयदा होते हैं। जब बहुत से सद्गुण खिलें कई तरह की आदत सुधरे और अनेक प्रकार के ऊँचे विचारों में रहा जाय तब नींद घट सकती है। ज्ञानी जब बहुत आगे बढ़ते हैं और योगी जब उत्तम कोटि में चढ़ते हैं तब स्वभावतः उनकी नींद घट जाती है। उच्च उद्देश्य रख कर जो अपनी नींद घटाता है, योग साधने के लिये जो अपनी नींद घटाता है, अपने मन को जीतने के लिये तथा अपने विकारों को रोकने के लिये नींद घटाता है, आहार-विहार में तथा काम काज में नियम से रहकर तथा मिताहार से सत्वगुणी पदार्थ का सेवन कर जो अपने शरीर को सूक्ष्म प्रभाव ग्रहण करने योग्य बनाता है और उससे नींद को बश में रखता है तथा परमार्थ के लिये

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

जो सदा नींद को वश में रखता है उस भाग्यवान् भक्त का कल्याण होता है और विद्वान् उसको वश पद देते हैं इसमें कुछ संदेह नहीं है। श्रीकृष्ण भगवान ने अर्जुन को गुड़ाकेश अर्थात् 'नींद जीतनेवाला' नाम की पदवी दी है। इसके सिवाय इससे सब दुःख दूर करनेवाला योग सिद्ध होता है। इसलिये हमें नींद को वश में रखना सीखना चाहिये।

>> नींद क्योंकर जीती जा सकती है ? <<

याद रहे कि मन को नींद की जरूरत नहीं है, बुद्धि को नींद की जरूरत नहीं है, चित्त को नींद की जरूरत नहीं है, अहंकार को नींद की जरूरत नहीं है, और आत्मा को नींद की जरूरत नहीं है, सिर्फ देह को थोड़ी सी नींद की जरूरत है, इसलिये नींद को जीतने की कोशिश कीजिये।

विचार कीजिये कि शुद्ध आत्मा में तमोगुण से उत्पन्न हुई विचारी निद्रा कैसे रह सकती है? नहीं रह सकती। इससे सिद्ध होता है कि आत्मा को नींद की जरूरत नहीं है।

पाठको! योग साधन के लिये मन को स्थिर रखना होता है। जब ऐसे बड़े काम के लिये भी बहुत पुरुषार्थ करने पर भी मन स्थिर नहीं रह सकता। तब नींद जैसी जड़ता में वह कैसे पड़ा रहेगा? और गाढ़ी निद्रा में कैसे सो जायगा? जरा विचार कीजिये। याद रखियेगा कि मन कभी स्थूल निद्रा में सोनेवाला नहीं है! उसकी बनावट ही ऐसी है कि उसको नींद जरूरत

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नहीं है और उसकी प्रकृति ऐसी है कि वह ऊँघ ही नहीं सकता। इसलिये फिर से खूब अच्छी तरह समझ लीजिये कि हम आजकल अघोरी की तरह जिस नींद में सोते हैं उस नींद की हमारे मन या आत्मा को कुछ भी ज़रूरत नहीं है। ऐसा भ्रम कभी मत रखना कि हम मन को शान्ति देने के लिये सोते हैं; बल्कि यही समझना कि हम निद्रा का उद्देश्य, निद्रा का स्वभाव और निद्रा के नियम नहीं जानते इसी से पशुओं किसी नींद में अपनी जिन्दगी का बड़ा भाग गँवा देते हैं ऐसा न होने देने के लिये सावधान हो जाइये। हमें चाहिये कि नींद के समय का कुछ सदुपयोग कर और नींद में भी कुछ काम करना सीखें। अगर ऐसा करना आवे तो हमें बहुत बड़ा लाभ हो।

क्या नींद में काम किया जासकता है ?

यह बात सुनकर बहुत आदमी स्वभावतः पूछने लगेंगे कि क्या नींद में काम किया जा सकता है ? यह कैसे हो सकता है ? नींद और काम से क्या सम्बन्ध ? अगर काम करना पड़े तो नींद कैसे कहलायगी ? अगर नींद में काम होतो वह नींद किस काम की ? क्योंकि ये दोनों एक दूसरे के विरुद्ध हैं। अर्थात् नींद विश्राम के लिये है, शान्ति भोगने के लिये है, काम करने में गर्मी है, उसमें प्रकृति है, उसमें थकान आती है और वह नींद से बिलकुल जुदी हालत है ! एक दूसरे से विरुद्ध ये दोनों विषय निद्रा में कैसे हो सकते हैं ? यह हमारी समझ में नहीं

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

आता। बहुतेरे आदमियों के जीमें ऐसे प्रश्न उठ सकते हैं और ऐसा होना कुछ आश्चर्य की बात नहीं है। परन्तु इसके उत्तर में निद्रावस्था, जागृत अवस्था, मनुष्य की प्रकृति का स्वभाव, शरीर की रचना और आत्मा का बल इत्यादि अनेक विद्याओं के जाननेवाले अनुभवी विद्वान् बताते हैं कि—

नींद में किस तरह काम किया जासकता है

जब हम सोते हैं तब हमारा शरीर शिथिल होता है, हमारी नसें तथा नाड़ियां शान्त होती हैं, हमारी श्वांस नियमित होती हैं, हमारी इन्द्रियां बाहर भटकने से रुककर अपने अपने स्थान (दरवे) में शान्त बैठी रहती हैं, हमारा रक्त (लहू) नियमपूर्वक चलता है और मन की बहुतसी वृत्तियां भी ठहरी हुई रहती हैं। क्योंकि जब नींद आती है तब बहुत सर्दी, बहुत गर्मी, बहुत तखड़ पखड़, बहुत दौड़धूप, बहुत ठंडक इत्यादि नहीं होती, बल्कि एक प्रकार का 'संयम' होता है। इससे उस समय इन्द्रियां तथा वृत्तियां शान्त बनी रहती हैं। इसलिये निद्राकी अवस्था में मन अधिक काम कर सकता है। क्योंकि उस समय उसको और किसी तरह की अड़चल नहीं पड़ती। हम जब जाग्रत अवस्था में होते हैं तब मनकी वृत्तियां जुदी जुदी इन्द्रियों में तथा जुदे जुदे कामों में जाती हैं। जैसे जब जागे रहते है तब कुछ देखने का मन करता है, कुछ सुनने का मन करता है, कुछ सूँघने का मन करता है, कहीं जाने का मन करता है, किसी से मिलने का मन करता है, कुछ खाने का मन करता है, कुछ

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

वाचने का मन करता है, और बिनोद करने का मन करता है। इस प्रकार जुदे जुदे विषयों में मन का प्रवाह चला जाता है जिससे मनकी एकाग्रता तथा काम करने की शक्ति कम होती है। पर जब हम निद्रा की अवस्था में होते हैं तब मन की वृत्तियां इसतरह बाहर नहीं भटकतीं, इससे एकही केन्द्र में मन की सारी शक्ति भरी रहती है जिससे उसमें अधिक बल होता है। अगर उस समय मन काम करना चाहे तो बहुत अधिक काम कर सकता है। क्योंकि उस समय वह स्वयं पूर्णतावाला होता है। दूसरा सुबीता यह है कि उस समय उसको बाहर की और कोई अड़चल नहीं होती, इससे वह जाग्रत अवस्थाकी अपेक्षा निद्रावस्था में अधिक काम कर सकता है।

⋙नींद में मन के अधिक काम कर सकने का कारण⋘

जाग्रत अवस्था से निद्रावस्था में मन के अधिक काम कर सकने का यह भी एक कारण है कि जब स्थूल देह निद्रा अवस्था में शान्त पड़ी हो तब मन उसमें से बाहर निकल सकता है और हम उसे जहां आज्ञा देवे वहां वह आसानी से जा सकता है। इसमें उसको घरों की दीवारें, किले की दीवारें, अन्धकार, हवा या गर्मी आदि कोई चीज रुकावट नहीं डाल सकती। यहां तक कि देशकाल भी उसे नहीं रोकता। अर्थात् उसमें ऐसी शक्ति है कि वह चाहे जिस समय चाहे जिस देश में जा सकता है। उसको समय भी नहीं रोकता, अर्थात् सैकड़ों वर्ष पहले की घटनाएं भी वह उस दशा में जान सकता है। इतनाही नहीं, अगर किसी आदमी को सुधारना चाहे तो वह उसके मन में जाकर असर डाल सकता है। इस प्रकार के

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कितनेही बड़े बड़े काम वह बड़ी आसानी से स्वाभाविक तौर पर कर सकता है। कसर इतनीही है कि हमने उसे शिक्षा नहीं दी है। अगर हम उसे ऐसी शिक्षा दें तो ये सब काम और इनसे भी बढ़कर कितनेही बड़े बड़े काम आसानी से, बात की बात में हो सकते हैं। अब यह बात उठती है कि जब नींद में इतना बड़ा काम होता है तब उस दशा मन को पहुंचाने की कुञ्जी हमें जानना चाहिए। इसमें कितनेही मनुष्यों को ऐसा मालूम देता है कि वह कुञ्जी बहुत मुश्किल होगी। परन्तु अनुभवी लोग कहते हैं कि वह कुञ्जी बहुत सहज है; क्योंकि जो कुछ करना है वह प्रकृति के नियम के विरुद्ध होकर नहीं करना है, बल्कि उसके नियम के अनुसार करना है। इस से इन सब चीजों की स्वभावत: मदद मिलती है। इससे जो काम इस समय बड़ा कठिन मालूम देता वह भी आसानी से हो जाता है। सच बात यह है कि मन के बल से जो जो काम किये जा सकते हैं वे सब काम निद्रावस्था में बहुत आसानी से हो सकते हैं। इसलिये नींद में मानसिक शुभकाम करने की आदत डालिये। आदत डालिये।

>> नींद में अच्छा काम करने की रीति <<

सोने के समय हो तो परमात्मा का नाम स्मरण करते समय सोना। गर्मी का दिन हो तो रात को नहाने के बाद सोना और जाड़ा हो तो हाथ, पैर तथा मुंह धोकर सोना। उस समय प्रभु का नाम 'ॐ' स्मरण छोड़कर और कोई ख्याल मन में न आने देना। अगर भजन गाने की आदत हो तो सोने से पहले प्रभु के गुणगान के, अपनी फुर्सत के अनुसार, भजन

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

गा लेना, इससे दूसरे ख्याल घट जाते हैं। इसके बाद नींद में जो काम करने का इरादा हो या जो काम सीखना हो या जिस विषय का खुलासा जानना हो उस विषय के विचार करना और हृदय से प्रार्थना करना कि हे प्रभू! उस काम को पार लगाने की कृपाकर। ऐसी प्रार्थना करने के बाद अपने मन को मजबूती से हुक्म देना कि नींद में इसी के अनुसार करना। यों वारंवार प्रस्ताव के तौर पर अपने मनको कहना। फिर जो काम-करना हो उसीके विषय में विचार करते करते उसी ख्याल में मग्न होकर सो जाना।

सोने से पूर्व मानसिक प्रेरणाः—

१. कोई बात भूल गई हो और उसे फिर से याद करना हो तो ऐसा संकल्प करना कि यह भूला हुआ विषय मुझे नींद की दशा में याद आजाय। २. अगर कोई चीज याद न रहती हो तो सोते समय यह संकल्प करना कि यह पाठ मुझे याद रहे। ३. अगर ईश्वर भक्ति में जी न लगता हो तो सोते समय यह ठहराव करना कि ऐसा हो कि मेरा मन सदा भक्ति में लगा रहे। ४. अगर काम क्रोध, लोभ आदि विकारों में से कोई विकार बहुत दुःख देता हो और बहुत परिश्रम करने पर भी न जाता हो तो रात को प्रभु से यह प्रार्थना करना कि हे प्रभु! यह पाप मेरे मन से निकाल डालने की कृपाकर और मनसे कहना कि फिर कभी ऐसा बुरा विचार हृदय में मत आने देना। उस समय और कोई ख्याल मन में न आने देना। ५. अगर अपना लड़का, पति या मित्र अपनी सच्ची बात भी न मानता हो तथा किसी तरह के दुर्गुण वा व्यसन में फंस गया हो और किसी तरह न समझता हो

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तो रात को सोते समय प्रभु से प्रार्थना करना कि हे प्रभु ! इसे सद्बुद्धि दे ! यों बारंवार प्रार्थना करना और अपने मन को हुक्म देना कि तू इसके मन में जा और मेरे इस शुभ विचार को इसके मनमें जमा। इस प्रकार मन को दृढ़ता से आज्ञा देना और उसी ख्याल में सो जाना। ६. बहुतेरे आदमी छोटी छोटी बातों पर बहुत अफसोस किया करते हैं, कितनेही आदमी बात बात में डरा करते हैं, कितनेही आदमी आगे पीछे का निकम्मी चिन्ता भरे विचार किया करते हैं, कितनेही आदमी पास में बहुत धन होने पर भी जी के न चाहने से उसका सदुपयोग नहीं कर सकते, कितनेही आदमियों में अनेक प्रकार का ज्ञान होता है पर वे उसके अनुसार चल नहीं सकते और कितनेही आदमियों में कोई न कोई बड़ा दोष होता है वे उस दोष को मिटाना चाहते हैं तो भी आसानी से नहीं मिटा सकते, ऐसे आदमी अपने उस मुख्य दोष को मिटाने के लिये रात को सोते समय भगवान् से प्रार्थना करें कि हे प्रभु! यह दोष मुझ में से दूर करने की कृपाकर। फिर अपने मन को हुक्म दें कि अब से तू यह भूल छोड़ दे। छोड़ दे। छोड़ दे। इस प्रकार दृढ़तापूर्वक कहकर सो जांय। ७. कितनेही आदमियों को कितनीही बार किसी विषय का बहुत आवश्यक शंका–समाधान की ज़रूरत होती है परन्तु वह समाधान मित्रों से नहीं होता, वैद्य, वकील या ज्योतिषी से नहीं हो सकता, इस से वे परेशान रहते हैं। वे रात को सोते समय शुद्ध अन्तःकरण से प्रार्थना करें कि हे प्रभु! इस प्रश्न का उत्तर देने की कृपा कर और मन को हुक्म दें कि तू नींद में इसी ख्याल में रमा करना और हृदय में बहुत गहरे उतर कर इसका उत्तर प्राप्त करना। फिर इस विचार में सो

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

जांय। ८. किसी आदमी को या उसके हित मित्र को कोई महारोग हुआ हो और वह असाध्य न होने पर भी मुद्दत से न मिटता हो तो उस रोग के लिये वह रात को सोते समय भगवान से प्रार्थना करे कि हे प्रभु! यह रोग मिटाने की कृपाकर और फिर अपने ऊर्ध्व मन को हुक्म दे कि इस रोग को मिटा; चाहे इसकी दवा बता, चाहे ऐसा कोई आदमी बता जो इस रोग को मिटा सके, ऐसा कोई मानसिक उपाय बता जिससे यह रोग मिट सके या तू अपनी शक्ति के बल से स्वयं इस रोग को मिटा। चाहे जैसे हो शीघ्र आराम कर। इस प्रकार मनको हुक्म देकर इसी ख्याल में सो जाय।

शीघ्र निद्रा लाने की विधि

(१) सोने के पहले टांगों और पैरों को ठंढे पानी से धो डालने से नींद आती है।

(२) मनको अपने पगके चरणों पर एकाग्र करने से भी नींद आती है। क्योंकि रुधिर का प्रवाह चरणों ही की ओर अधिक झुक जाता है और मस्तिष्क को विश्राम मिल जाता है।

(३) अपने को चिन्ता रहित कर लीजिये केवल वर्तमान में सन्तुष्ट होकर निश्चिन्त हो जाइये और निष्क्रियता का सुख भोगिये।

(४) यदि इन क्रियाओं से नींद न आवे तो अपने सब अंगों को शिथिल करके अपने को थका हुआ बच्चा कल्पना कर लीजिए कि आधा ऊंघते हुए विश्राम कर रहे हैं।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

(५) अथवा सोने की जब इच्छा हो दाहिनी करवट सोते समय अपने बांये हांथ के कुल हिस्से रकों कनपटी पर रखकर दीर्घ श्वास प्रश्वास ५ से १० मिनट लीजिए नीद्रा शीघ्र आजायगी।

द्र०—सारी रात दाहिनो करवटही सोने का अभ्यास करना चाहिए। ऐसा करने से रात्रि को प्रकृत्यानुसार चन्द्र स्वर और दिन को सूर्यस्वर आप से आप रहा करेगा। लाभ—भावी आक्रमणों का बोध आपको एक या दो दिन पूर्वही हो जाया करेगा।

निद्रा में व्यवहार के काम भी हो सकते हैं

इस प्रकार जो काम करना हो वह बहुत आसानी से हो सकता है। निद्रा में ऐसे मानसिक काम हो सकते हैं। इतना ही नहीं घर गृहस्थी के छोटे छोटे काम भी हो सकते हैं। जरा अधिक विचार कीजिये तो आपको भी भली भांति विदित हो जायगा कि जो मन ऐसी दशा में पहुंच जाय उस मनको निद्रावस्था में सौंपा हुआ काम कर देना कोई बड़ी बात नहीं है। इसलिये अगर निद्रावस्था में भी शुभ काम करना हो तो मन को ऐसी एकाग्रता की ऊंची दशा में ले जाने की कोशिस कीजिये। जब इस प्रकार सच्चे बलसे, पूर्ण बेग से, सच्चे उत्साह से और गहरे प्रेम से, रात को सोते समय शुभ संकल्प करने लगे तब उन संकल्पों के बल के अनुसार और अपने मन की ग्रहणशक्ति तथा उनकी योग्यता के अनुसार दो दिन में, चार दिन में, ८ दिन में, पन्द्रह दिन में या १ मास में कुछ

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सपनासा आता हुआ मालूम होने लगता है। जैसे ऐसा जान पड़ता है कि कुछ समाधान हुआ पर समझ में नहीं आया, ,कुछ मालूम तो हुआ पर क्या मालूम हुआ यह ठीक समझ में नहीं पड़ा। इस प्रकार अस्पष्ट रीति से कुछ कुछ मालूम होने लगता है। उस समय मन को और किसी तरह की अड़चल बाधा नहीं देती; इससे जो होगया है तथा जो होनेवाला है वह सब दिखाई देता है, सब सुनाई देता है और सब समझ में आता है। क्योंकि उस अवस्था में उसके सामने देश और कालका भेद नहीं रहता इस से उसे अनेक प्रकार का ज्ञान हो जाता है। उस ज्ञान को बाहर निकालने तथा हमें बताने के साधन इन्द्रियां हैं परन्तु इन्द्रियां सिर्फ एक पहलू का काम कर सकती हैं। परन्तु हृदय में गहरे पहुंचा हुआ ऊंची दशावाला मन एकही समय सब इन्द्रियों का काम देख सकता है। नींद में काम करने से शरीर को नुकसान नहीं पहुंचता बल्कि बहुत फायदा होता है। इसी प्रकार मन को भी विशेष लाभ होता है। (प्रश्न) निद्रावस्था में स्वप्न सत्य होते हैं या असत्य और इन स्वप्नों का परिणाम स्थूल और कारण शरीर पर क्या पड़ता है ? (उत्तर) स्वप्न सत्य ही हुआ करते हैं असत्य नहीं होते हैं उनका बहुत प्रभाव स्थूल और कारण शरीर पर पड़ा करता है।

जब स्वप्न सत्य हुये और आप ही अपने स्वप्न देखते हैं आपही का शरीर देखता है तब आप के शरीर से स्वप्नों का सम्बन्ध हुआ। जब आपके शरीर से स्वप्नों का सम्बन्ध है तब भला बुरा जो कार्य करता है और जैसे यह दोनों

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कार्य करते हैं वैसाही कारण शरीर बन जाता है, इससे यह सिद्ध होता है—स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर तीनों में परस्पर सम्बन्ध है (प्रश्न) मनुष्य के कितने शरीर हैं? (उत्तर) मनुष्य का जो यह बाहिर का स्थूल शरीर दिखाई देता है, उसके अतिरिक्त उसके अंदर तीन चार शरीर और विद्यमान हैं। ये सब शरीर मिलकर मनुष्य होता है। इसका स्पष्टीकरण निम्न प्रकार कोष्टक से देखिये।

शरीरों की स्पष्टीकरणः—

कोश	देह	साधन	तत्त्व
अन्नमयकोश	स्थूल शरीर	बाह्यदेह	पंचमहाभूत
प्राणमय "	सूक्ष्म "	प्राणइन्द्रिय	वायुतन्मात्र
मनोमय "	कारण श०	अनुचित अहंकार	अहंकार
विज्ञानमय " आनन्दमय "	महा कारण शरीर	बुद्धि केवलता	महात्त्त्व मूल प्रकृति

जागृति में मनुष्य स्थूल शरीर के साथ कार्य करता है। स्वप्न में सूक्ष्मशरीर के साथ रहता है, और सुषुप्ति में कारण शरीर में विराजता है। जागृति में सब शरीरों का कार्य स्थूल देह के साथ होता रहता है, स्वप्न अवस्था में अर्थात् जब स्वप्न आते हैं तब स्थूल शरीर शिथिल रहता है और कार्य नहीं करता। परन्तु इस अवस्था के स्थूल शरीर के साथ प्राण का सम्बन्ध रहता है, और मनही संकल्प विकल्प करता रहता है। मन में जो संकल्प विकल्प आते हैं वेही

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्राय: स्वप्न में दिखाई देते हैं। अपने ही मन में संकल्प विकल्पों के साथ इस समय और भी कल्पनायें सम्मिलित होती हैं। सर्वव्यापक अहंकार और महत्तत्त्व में जो संपूर्ण मानव जाति के मानसिक लहरों के परिणाम गुप्त रहते हैं, उनके साथ इस समय उनका संबन्ध आता है, और अघटित घटनाओं का भी इस समय उसको प्रत्यक्ष हो सकता है। इसलिये कइयों को ऐसे विलक्षण स्वप्न आते हैं, कि जिनका भूत, वर्तमान अथवा भविष्य कालीन बातों के साथ स्पष्ट संबन्ध अनुभव में आता है। यह सारांश स्वप्न अवस्था का स्वरूप है।

सुषुप्ति अवस्था में मन भी लीन हो जाता है, और साथ साथ सूक्ष्म और स्थूल देह भी सो जाते हैं। मन लीन होने के कारण इस समय कुछ भी ज्ञान नहीं होता। परन्तु इस अवस्था में विशेषता यह है कि जो विचार सुषुप्ति के प्रारंभ में रहता है वही जागृति के आरंभ में रहता है, और सुषुप्ति में भी वही विचार कार्य करता है। इसलिये शुभ विचार ही जागृति के अन्त में मन में धारण करने का अभ्यास करना चाहिए। ऐसा अभ्यास होने से न केवल प्रतिदिन के व्यवहार में लाभ होगा, प्रत्युत मृत्यु के पश्चात् भी इससे फायदा होगा।

उपरि लेखों का अंतिम सारांश यह है कि योग साधक के लिए जिस प्रकार युक्ताहार और युक्त निद्रा तथा युक्त जागने के अभ्यास की आवश्यकता है। उसी प्रकार युक्त भोग विलास और युक्त काम काज की भी आवश्यकता है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अतः जिस किसी का उक्त प्रकार से योग जीवन होगा उसीका योग साधन दुःख नाश करनेवाला होगा।

※ योग साधक के २४ घंटे का कार्य्यक्रम ※

४ बजे प्रातः से १० बजे दिन तक—शौच, स्नान, संध्या, स्वाध्याय, यौगिकव्यायाम तथा भोजन ३२ ग्रासतक। १० बजे दिन से ४ बजे सांयकाल तक—जीविका निमित्त करने योग्य कार्य। ४ बजे सायं से १० बजे रात्रि तक—उपयुक्त समय निकाल कर पुनः यौगिकव्यायाम शीर्षासन, दीर्घश्वासादि क्रिया के पश्चात् योगसाधन में प्रवृत्त होना। रात्रि को १६ ग्रास तक भोजन करना। तत्पुनः १० बजे रात्रि से ४ बजे प्रातः तक शयन।

आसन द्वारा यौगिक चमत्कार

आसनों द्वारा सर्व नाड़ी मल रहित होने से प्राणायाम करने की योग्यता आती है। आसन करने से और उसके स्थिर होने का अभ्यास करने से चित्त भी स्थिर होता है, शरीर आरोग्य होता है और अंगों में चपलता आती है। आसन अनंत है परन्तु इस पुस्तक में प्रयोजनीय केवल दो तीन आसनों की विधि तथा लाभ निम्न प्रकार दर्शाते हैं।

सिद्धासन विधि

बायें पांव की एड़ी गुदा और अंडकोष के बीच भाग में दृढ़ता के साथ लगाये और दाहिने पांव की एड़ी उपस्थेन्द्रिय

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

के ऊपर के भाग में दृढ़ लगाये, दाढी (ठुड्डी) हसली कंठमूल से थोड़ी दूर पर लगाकर स्थिर और सीधा शरीर करके पलकों और आंखों को न हिलाते हुए भौंहों के बीच में दृष्टि को स्थिर कीजिये यही 'सिद्धासन' है। गृहस्थाश्रमी मनुष्यों को यह आसन सदा करना उचित नहीं है। लाभ—इस आसन से काम आदि दमन होकर स्वप्न दोष, प्रमेहादि रोग दूर हो जाते हैं। कुछ दिन अभ्यास करने से चित्त एकाग्र होकर आत्मदर्शन अर्थात् आत्मबोध होने लगता है। यदि विशेष लाभ लेना होतो सोहं मंत्र श्वास प्रश्वास के साथ उत्तरोत्तर ४ घंटा ४८ मिनट तक उक्त आसन पर बैठने का अभ्यास सिद्ध कर लेवे।

पद्मासन विधि

दाहिना पांव बांई जंघा पर और बायां पांव दाहिनी जंघापर ऐसी रीति से रखना कि उनकी एड़ियां पेट के नीचे के भाग को सटके बैठें। दोनों हाथ पीछे फेर के दाहिने हाथसे दाहिने पांव का और बायें हाथ से बायें पांवका अंगूठा केवल हाथका अगूठा और तर्जनी दो अँगुलियों की चुटकी में पकड़ना, फिर ठोढ़ी हृदय में लगाय के दबाना। अनंतर नासिका के अग्रभाग पर स्थिर दृष्टि करनी इसको 'बद्ध-पद्मासन' कहते हैं। लाभ—इससे भी कामादि दमन होते हैं। यह आसन साधु, गृहस्थ सब सदा कर सकते हैं। स्वास्थ्य के लिये सर्वोत्तम आसन है। कोई भी आसन हो सुखपूर्वक बैठा जावे उसे सुखासन कहते हैं।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

इच्छा नाशक खेचरीमुद्रा

खेचरीमुद्रा के साधन से जिह्वा का संयम होता है। जिह्वा का तालु छिद्र में प्रवेश करके साधन से इच्छित आदि का नाश होता है। अर्थात् अपनी जिह्वा दांत से दबाने से मुहूर्त भर के लिये यह समझ पड़ता है कि इच्छा का नाश होगया।

अष्ट चक्रों का वर्णन

अष्ट चक्रा नवद्वारा देवानां पुरयोध्या।
तस्यां हिरण्यमयः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः ॥
(अथर्व० १०।२।३१

नौ द्वारों के अतिरिक्त इस शरीर में किंवा इस ब्रह्मपुरी में आठ चक्र हैं।

(१) **मूलाधारचक्र**—गुदाके पास पृष्ठवंश समाप्ति के स्थान में है। यही इस नगरी का मूल आधार है। इस में थोड़ा सा मन को रोक कर 'ओ३म् भूः' का मानसिक जप करो। लाभ—कुछ काल अभ्यास से वीर्यस्थिर होकर मनुष्य ऊर्ध्वरेता हो सकता है।

(२) **स्वाधिष्ठान चक्र**—गुदा से ४ अगुल ऊपर है इस में 'ॐ भुवः' का मानसिक जप करो। लाभ—इससे आरोग्यता

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मिलती है, थकावट दूर हो जाती है, हिंसक भाग जाते हैं। शत्रु मित्र बनते हैं।

(३) मणिपूरकचक्र—नाभि स्थान में है। इस में 'ॐ स्वः' का उसी प्रकार जप करो। लाभ—इससे शारीरिक और मानसिक रोग दूर होते हैं।

(४) अनवाहत या अनाहत चक्र—हृदय स्थान में है, इसमें 'ओ३म् महः' का जप करो। लाभ—इससे हृदय में बल की वृद्धि होती है।

(५) विशुद्धि चक्र—कंठ स्थान में है। इसमें 'ॐ जनः' का। लाभ—ऊक्त प्रकार मानसिक जाप कुछ काल करने से स्वर विज्ञान प्राप्त होता है। इसपर चित्त स्थिर करने से बाह्य जगत् का विस्मरण और अन्तरात्मा के स्वरूप का प्रकाश होता है। इसकी चेतना से तारुण्य और उत्साह स्थिर रहता है।

(६) आज्ञा चक्र—दोनों भौहों के बीच में है। इसमें 'ॐ तपः' का। लाभ—इस से प्रत्येक नस नाड़ी को स्वाधीनता प्राप्त होने से अपने आत्मा की प्रेरणा से सब व्यवहार चल रहा है, ऐसा यहां अनुभव होता है दीर्घायु प्राप्त होने के लिये इस चक्र की चेतना बड़ी सहायता देती है।

(७) सहस्रार चक्र—यह तालु स्थान के ऊपर मस्तिष्क में है। इसमें 'ॐ सत्यं' का। लाभ—इस का महत्त्व अत्यन्त है। शरीर में ऐसा कोई भाग नहीं कि। जिसके

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

साथ इसका सम्बन्ध नहीं। सब शक्तियां इसमें विराजमान होती हैं।

(८) अमर गुहा किंवा ललाट चक्र—यह ललाट के ऊर्ध्वभाग में है। इसमें 'ॐ खंब्रह्म' का ध्यान करो। लाभ—इसका भी विलक्षण महत्त्व है।

द्रष्टव्य—प्राणायाम विधि युक्त और नियम पूर्वक करने से वर्ष दो वर्षों में भी किसी न किसी केन्द्रकी शक्ति का विकास होने का अनुभव आता है।

इन्द्र शक्ति का विकास

(मनुष्य का जीवन इसलिये है कि, वह अपने अंदर की दैवी शक्ति का विकास करे)।

(१) इन्द्र शक्ति के बढ़ाने का उपाय प्राणायाम है।

(२) प्राणायाम का अभ्यास करने के लिये सिद्धासन, पद्मासन या सुखासन प्रशस्त होता है। ठीक प्रकार लगा कर पीठ को रीढ ठीक सीधी रखकर गर्दन और शिर समरेखा में रखना चाहिए। पश्चात् परमेश्वर का स्मरण करे।

"मैं उस परमात्मा के अंदर हूं और मेरे अंदर तथा चारो और बाहिर है" इस विचार से अपना मन भरपूर करना चाहिये।

(३) चार पांच मिनट यह विचार अपने मन के अंदर स्थिर करने के "पश्चात अपने हृदय के अन्दर जो

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

बीजरूप इन्द्रतत्त्व है" उसका चिन्तन कीजिये । हृदय पर हाथ रख कर कहिये कि "इस मेरे हृदय के स्थान में बीजरूप इन्द्रशक्ति है, जो अन्तरिक्ष व्यापक इन्द्रतत्त्व का अंश है, यह शक्ति प्राणशक्ति के आयाम से बढ़ती है, इसलिये जो प्राणायाम में करूँगा, उससे मेरी इन्द्र-शक्ति बढ़ जायगी"। यह भावना अपने मन के अंदर ५ मिनट तक धारण कीजिये । और इस बात पर विश्वास रखियें कि परम पिता परमात्मा की कृपा से आपकी इन्द्रशक्ति अवश्यही बढ़ेगी।

(४) इस समय कमसे कम अपने मन के अंदर कुतर्क न रखिये । क्योंकि मनमें कुतर्क आने लगे तो परम पिता के साथ अपने आत्मा की एकतानता नहीं होती, और जो शक्ति प्राप्त होती है, वह प्राप्त नहीं होती। इसलिये इस समय कोई कुतर्क मन में खड़े न कीजिये।

(५) फिर प्राणायाम कीजिये । प्राणायाम की सच्ची विधि आगे देखियेगा।

आकर्षण शक्ति प्राप्त करने का नियम

मन में जप करते रहने के लिये नीचे कुछ मंत्र यानी सजेशन्स देते हैं:—

१—मैं सदा उच्च विचार ही करता हूं।
२—मैं दूर भविष्य पर सदा दृष्टि रखता हूं।
३—मैं सब कार्य विचार के साथ करता हूं।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

४—मैं सदा दूसरों की भलाई के काम करूँगा ।

५—मैं किसी काम में क्रोध, घबराहट, अधैर्य नहीं होने देता ।

६—सब कामों में एकाग्रता की बड़ी भारी जरूरत है, इसलिये मैं अपने सब कामों में एकाग्रता की आदत डालता हूं ।

७—मैं पूर्ण आरोग्य और पूर्ण बलवान हूं ।

८—मैं कभी निराश नहीं होता, सदा विजय की ओर दौड़ता चला जाता हूं ।

९—मैं अपना काम पूरा कर सकता हूं, यह मेरा आत्म विश्वास है ।

१०—मैं दूसरों के साथ सदा प्रेम और नीति से व्यवहार करता हूं ।

११—मैं अपने सब काम नियत समय पर एकाग्रता से करता हूं ।

आकर्षणशक्ति बढ़ानेवाला शारीरिक व्यायाम

सीधे खड़े होकर शरीर की सब नशों को ढीली छोड़ दो । अब पहले चेहरे की फिर गर्दन की, छाती की, भुजाओं की, पेट की, पेड़ू की, जांघों की, और अन्त में टांगों की नसों को पृथक् पृथक् तानो, फिर अहिस्ते से सबको ढीली करदो ।

यदि बताई हुई विधि से धीरे २ किया जाय तो इस अभ्यास में कई मिनट लग जाते हैं । इससे आकर्षण शक्ति इतनी बढ़ जाती है जिसका पहिले कभी अनुमान भी नहीं होता ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्राणायाम द्वारा मलों की शुद्धि

दह्यन्ते ध्यायमानानां धातूनांहियथामलाः ।
तथेन्द्रियाणि दह्यन्ते दोषाःप्राणस्य निग्रहात् ॥

मनु० अ० ६।७१

जैसे (सुवर्णादि) धातुओं के मैल अग्नि में धौंकने से फुंकते हैं, वैसेही प्राण के रोकने से इन्द्रियों के दोष नष्ट जाते हैं।

प्राणायाम भेद

प्राणायाम का भेद निम्न प्रकार चार हैं यथा—

(१) 'वाह्य' वा रेचक—जिसमें वमन के समान वायु दोनों नासिका पुट से निकाली जाती है।

(२) आभ्यन्तर' वा पूरक—वायु को धीरे २ भीतर भरना।

(३) 'स्तम्भवृत्ति' वा कुंभक—वायु को भीतर रोकना।

(४) 'वाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी' वा देवासुर संग्राम—वाह्य और भीतर के वायु की टक्कर, वाहर निकलते हुये वायु को वहीं रोक देना और भीतर जानेवाले के बाहिर रोक देना।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

❀ प्राणायाम सहायक बन्धों के नाम ❀

प्राणायाम के सहायक तीन वन्ध हैं १ मूलबंध, २ उड्डियान बंध और ३ रा जालंधरबंध। इन तीनों बन्धों की सहायता से प्राणायाम की क्रिया सहज रीति से साध्य होती है। बन्धों के लगाने की विधि तथा लाभ निम्न प्रकार देखिये:—

(१) मूल बन्ध—पूरक करने के समय करना चाहिये। गुदा और शिश्न के बीच में जो चार अंगुल का स्थान है। उस स्थान में एड़ी का दबाव रखकर गुदा का आकुञ्चन करके अपान वायु को ऊपर खींचने से मूलबन्ध सिद्ध होता है। इससे अपान का प्राण से संयोग होता है, मलमूत्र अल्प होता है। और वीर्य का रक्षण होता है। इसलिये इसका अभ्यास करनेवाला पुरुष वृद्ध अवस्था में भी तरुण दिखाई देता है।

(२) उड्डियान बन्ध—यह बन्ध रेचक के समय करना होता है। संपूर्ण पेट को अन्दर खींचना और उसको जहां तक हो सके वहां तक पीठ की तर्फ ले जाने से यह बन्ध सिद्ध होता है। यह सुगम है तथा बड़ा लाभदायी है। क्षुधा प्रदीप्त होने से यह मृत्यु को दूर करनेवाला है।

(३) जालन्धर बन्ध—कंठ को सिकोड़ कर हनु को कंठ मूल में हृदय के ऊपर लगाने से यह बन्ध सिद्ध होता है। इसी को कंठ बन्ध भी कहते हैं। इसका छः मासतक योग्य रीति से अनुष्ठान करने से सिद्धि प्राप्त होती है।

पूरक के समय मूलबन्ध करने से अपान की ऊर्ध्वगति होती है, कुम्भक के समय जालन्धर बन्ध करने से प्राण की निम्न गति होती। इसप्रकार अपान और प्राण का मध्य में संयोग

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

होकर उष्णता बढ़ती है, जठराग्नि प्रदीप्त होता है। इस उष्णता के बढ़ जाने से कुण्डलिनी की जागृति होती है। वह शक्ति जागृति होने के पश्चात् सुषुम्ना नाडी के द्वारा ऊपर चढ़ने लगती है। और सहस्रार चक्र में पहुंच कर शिव के साथ संयुक्त होती है। यही स्वानन्द साम्राज्य है। प्राणायाम के दृढ़ अभ्यास से इसकी सिद्धी होती है।

प्राणायाम की सच्ची विधि

(१) सिद्धासन से अपने आसन को दृढ़ करे।

(२) दोनों हाथों को दोनों पैर के घुटने पर फैलाकर अगुलियों को सीधी करके तर्जनी को अंगुष्ट पर रख सारे शरीर को धनुषाकार बना देवे।

(३) जिह्वा को उलट कर तालु स्थान में चिपका देवे।

(४) अपनी ठुड्डी (दाढ़ी) को कंठकूप (हंसली) पर दबा के नाभी देखता हुआ गुदा स्थान के मूल नाड़ी (चतुर्दल-चक्र) को ऊपर की ओर आकर्षित कर भीतर के वायु को वमन की भांति शीघ्रता से फेंक देने पश्चात् नाभिस्थल (दश-दलचक्र) को त्राटक की भांति दृढ़ चित्त से प्रणव "ओ३म्" का क्रमशः ४, ८, १६ बार मानसिक (उपांशु) जाप शीघ्र २ एक रस करे। उसके उपरान्त दृष्टि को हृदय स्थल (द्वादश दलचक्र) में त्राटक करके बाह्य वायु को शनैः शनैः (धीरे २) उदर दरी में भर कर क्रमशः ८, १६, ३२ बार उपांशु (मान-सिक) जाप करे। पश्चात् दृष्टि को भ्रूमध्य (त्रिकुटी) द्विदलचक्र में त्राटक करके उसी अपान वायु को वहीं

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

स्थापित कर क्रमशः १६, ३२ ६४ वार उपांशु (मानसिक) जाप हो जाने पर उसे फेंक देवे।

(५) इसी प्रकार उसी आसन पर कुछ आराम लेकर अर्थात् स्वस्थ चित्त से न्यून से न्यून ३ वार, अधिक से अधिक २१ बार प्राणायाम करे।

तेजो मंडल

हमारे अंदर स्वाभाविक सौर्य (मिकनातिसी) शक्ति है, जिसके आश्रय पर हमारा जीवन निर्भर है। यह शक्ति अपने स्वयं पर काबू करने से जागृत होती है। मनको वश में कर लेने से इन्द्रियों पर अधिकार हो जाता है। इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर लेने से मनुष्य में सौर्य शक्ति का संचय होने लगता है। वह अपने आप को सौर्य स्वरूप अनुभव करता है। वह इस विद्युत् शक्तिके तेज का मंडल सर्वदा अपने चहुं-ओर पसरा हुआ देखता है। उसकी साधन विधि निम्न प्रकार है:—

एक तो शुभेच्छित विचारों और भावों की मन के भीतर स्पष्ट निरन्तर मानसिक चित्रों को दृढ़ स्थापित करके इस तेज के मनोहर कंप को प्रदीप्त किये जाना चाहिए। और दूसरे उन मानसिक विचारों तथा भावों से सम्बन्धित रङ्गों के मानसिक चित्रों में इस तेज का दृढ़ आवाहन करना चाहये।

मानसिक दशाओं के साथ जिन रंगों का सम्बन्ध है उनकी दृढ़ धारणा बनाये रखना चाहिये। जब तक कि स्वभाविक

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

हमारी अवस्था ऐसी न बन जाय मानसिक भावों से सम्बन्ध रखनेवाले रंग जो इस मंडल में प्रायः प्रादुर्भूत होते हैं। वे पीला, सफेद, लाल तथा नीला हैं और यही प्रधान रंग आपस में मिलते हैं तो भाव की मिश्रित अवस्था निश्चय होती है।

(१) पीला रंग—यह ज्ञान सम्बन्धी मानसिक भावों से सम्बन्ध रखता है

(२) 'सफेद रंग'—यह शुद्ध सत्वरूप निर्मल आत्मिक भावों से सम्बन्ध रखता है।

(३) 'लाल रंग'—शारीरिक जीवन से सम्बन्धित मानसिक क्रियाओं का सूचक है।

(४) 'नीला रंग'–धार्मिक आत्मिक विचारों से सम्बन्ध रखता है।

द०—अन्य कोई रंग जो हो वह नास्तिकता का सूचक जानो।

एक चमत्कारिक अभ्यास

'ॐ' इस महामंत्र के अनुसंधान पूर्वक श्वास प्रश्वास के गमनागमन में मन और सुरत की तार को बांध दो, नेत्र इतने में उनमिलन लगेंगे। उनके उन्मिलन होने पर दृढ़ भावना बांधो कि तुम्हारा शरीर उक्त रंग के तेजो मंडल से एक एक गज की दूरी तक अंडाकार रूपसे परिवेष्टित है। इस प्रकार अभ्यास बड़ी सावधानता से करना चाहिए।

इस भावना को भीतर दृढ़ रखने के लिए और जागृत करने के लिए भीतर और बाहर में उस परमतेज को एकरस

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

रमण करता हुआ चिन्तन करो, जो ॐ का लक्षभूत है श्वास क्रिया सदैव काल इस अभ्यास क्रिया में प्रवृत रखेगी। और साथ ही यह महामंत्र जो अत्यन्त गुह्य लक्ष है और शिक्षा करता है कि, वह शुद्ध स्वरूप निर्मल महातेज रूप परब्रह्म परमात्मा से संमेलन को श्वास प्रश्वास से चेताता है कि उस भावना में दृढ़ हो जाओ।

इस तेज से संयुक्त पुरुष ही शौर्य शक्तिवाला होता है और संसार में ऐसी कोई वस्तु नहीं जो उसकी ओर खिचकर न चली जावे।

एकाग्रता और दिव्यशक्ति

यह समझना भारी भूल है कि मनोबल या मानसिक एकाग्रता केवल ईश्वर प्राप्ति के लिये ही उपयोगी है। नहीं, नहीं, मानसिक एकाग्रता से मनुष्य के अन्दर एक विशेष प्रकार का बल पैदा होता है। इस बल को चाहे ओज या संमोहनी शक्ति कहो, चाहे व्यक्तिगत आकर्षणशक्ति और मनुष्य की चुम्बनीय शक्ति बात एकही है। परन्तु इसके लिये सब से उत्तम नाम ओज या ओजसशक्ति है। इसका प्रयोग ईश्वर-प्राप्ति और धन-प्राप्ति दोनों के लिए समान रूपसे हो सकता है। इसलिये गृहस्थ और वनस्थ दोनों के लिए इस प्रकार प्राप्त करना परम प्रयोजनीय है। जिन्हें विचार रूपी नौका को लेकर 'सफलता, रूपी बन्दर तक लेजाने के लिए कर्णधार की आवश्यकता है। असङ्गठित के लिये विशेषमानसिक शिक्षा की जरूरत है। ओजस या व्यक्तिगत

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

आकर्षणशक्ति काही नाम दूसरे शब्दों में तन्दुरुस्ती, आनन्द दिव्यशक्ति और सफलता है। इस के सविवेक प्रयोग से प्रयोजक सफलता धन, यश, शक्ति और आनन्द को आकर्षित कर सकता है।

मानसिक एकाग्रता

जो कोई यौगिक चमत्कार देखना चाहे, सब से प्रथम उसे मानसिक एकाग्रता के साधन में प्रवृत्त होनेवालों को निम्नत्राटक विधि के अनुसार प्रतिदिवस प्रातः एक घंटा करना चाहिए।

ओंकार त्राटक विधि

१. तीन मास तक निरंतर पथ्य भोजन पूर्व लिखित प्राणायाम का अभ्याव करना

२. तत्पश्चात् एकान्त स्थान में वा किसी वंद कोठरी में अकेला शुद्ध निर्मल आसन बिछाकर वैठना चाहिए।

३. वैठने के समय सिद्धासन वा सुखासन लगाना, पांव, हाथ व कमर में दर्द होय तो एक बार आसन खोल देना, दो चार मिनट में दर्द हट जावे, पुनः आसन करना, आसन चाहे अनेक वार खोलना पड़े, एक घंटा तक बैठना।

४. वैठा रहने के समय एक हरे रंगके कागज के बीच में एक अक्षर ॐ काला रंग निम्न प्रकार लिख कर अपने नेत्र से नीचे की तरफ १६ अंगुल दूर में रखना और उस ॐ को एक दृष्टि से देखते रहना। ६ मास के अन्तर्गत दृष्टि थकित होकर अन्तर्मुख भई लीन हो जाती है और वृत्ति लीन होने से निर्विकल्प समाधि हो जाती है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

५. ॐ को एक दृष्टि से देखते समय शोचना 'ओङ्कार के रूप से ईश्वर नेत्र होकर मेरे अन्तः करण में प्रवेश करता है, और उससे मेरा शरीर निर्मल और पवित्र होता है। नेत्र में आंसु आने से नेत्र बंद करके एक दो मिनट रहना, पश्चात् ऐसाही एक घंटा करना चाहिए। साधन के समय तक कोई अन्य किसी विषय का विचार न आने देवे।

सिद्धियां और मंत्र जाप

महर्षि पातञ्जलि कहते हैं सिद्धियां किसी को जन्म से होती हैं, किसी को औषधियों से होती हैं, किसी को मंत्र जप से, और किसी को एकाग्रताशक्ति संपादन करने से होती है। जिन लोगों ने साधन पूर्व जन्म में किये हैं और वहां पर उन्हें सिद्धयों के समय पर ठहरने को याने जीने को नहीं

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मिला उन को इस पहिले जन्मों के साधनों से इस जन्म में बिना किसी प्रकार के साधन किये सिद्धियां प्राप्त हो जाती हैं।

सिद्धियों की प्राप्ति के लिये जिस प्रकार अन्य साधन बतलाये हैं उनमें मंत्र योग सर्वोत्तम होते हुए सबसे सहज और निर्भय उपाय है । सिद्धियों को उत्पन्न करनेवाली आत्मिक शक्तियां और प्रकृति की गुप्त शक्तियां मंत्र द्वारा प्रगट होती हैं। जिस प्रकार आत्मशक्ति अनंत है, मंत्र शक्ति भी उसी प्रकार अनंत है। साधक को 'ॐ' इस प्रणव महामंत्र को शुद्ध उच्चारण सहित धैर्य के साथ जप करते रहना चाहिए।

मंत्रों पर उत्पादक विचारों के बीज रहते हैं। मंत्र अपने जपने वालों की रक्षा करते हैं। एकाग्रता से अर्थ पर विचार करते हुए जप करने से समस्त कष्ट दूर होते हैं और परमात्म देव का दर्शन (ज्ञान) होता है।

ओङ्कार की महत्ता

ओमितिब्रह्म । ओमितीद ँ सर्वम् ॥ तै०१।८=ओं यह ब्रह्म है । ओं यह संपूर्ण है । 'तस्यवाचकः प्रणवः'। यो०१।२७=उस परमात्मा का नाम प्रणव (ओं) है। 'ओं क्रतो स्मर' । यजु०४०।१५=हे कर्म शील मनुष्य 'ओ३म्' का स्मरण कर। 'ओं खं ब्रह्म'। यजु०४०।१७=ओं आकाशवत् निराकार सर्वत्र परिपूर्ण है और ब्रह्म है। गीता में 'एकाक्षरं परं ब्रह्म'=एकाक्षर ब्रह्म है। गीता में यह भी बताया है कि 'वेद्यं पवित्रमोंकारः'=पवित्र ओंकार जानने योग्य है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

योग शास्त्र में महर्षि पातंजलि कहते हैं—तज्जपस्तदर्थ भावनम्' । १।२८=उस ओ३म् अक्षर का जप और ओ३म् अक्षर का चिन्तन करने से चित्त एकाग्र हो जाता है। 'ओमित्येतदक्षरमुद्गीथमुपासीत' छान्दो०१=ओं जिसका नाम है और जो कभी नष्ट नहीं होता उसी की उपासना करनी योग्य है, अन्यकी नहीं । 'ओमित्येतदक्षरमिद ॐ सर्व तस्योपव्याख्यानम्' मांडू० मं०१=सब वेदादि शास्त्रों में परमेश्वर का प्रधान और निज नाम ओ३म् को कहा है अन्य सब नाम गौणिक नाम हैं। महात्मा तुलसीदास ने रामायण हिन्दी काव्य में कहा है 'महा मंत्र लघु जासु बस, विधि हरि हर सुर सर्व। महामत्त गजराज कहँ, वशिकर अँकुश खर्व ॥ फिर भी कहा है 'मंत्र महामणि विषय व्याल के मेटत कठिन कुअंक भाल के'। महर्षि याज्ञवल्क्य ने कहा है 'यो वा एतदक्षरं गार्ग्य विदित्वा ऽ स्मिँल्लोके जुहोति यजते तपस्तप्यते बहूनि वर्ष सहस्राण्यन्तव देवास्य तद्भवति। यो वा एतदक्षरं गार्गि विदित्वा ऽस्मांल्लोकान्प्रैति स ब्राह्मण: ॥ बृहदार० ३ब्रा०८कं०१०=हे गार्गि ! जो इस अक्षर को न जान कर इस लोक में होम और यज्ञ करता है और अनेक सहस्र वर्षों तक तप करता है उसका वह सब कर्म अन्तवाला अर्थात् विनश्वर ही होता है। हे गार्गि ! निश्चय इस अक्षर को न जान कर इस लोक से जो सिधार जाता है वह कृपण है । और हे गार्गि ! जो इस अक्षर को जान कर इस लोक से गमन करता है वही ब्राह्मण है। गीता में लिखा कि 'ओमित्येकाक्षरंब्रह्म, व्याहरं मा मनुस्मरन्। यः प्रयाति त्यजन्देहं सयाति परमांगतिम्' । गी०८।१३=ओ३म् इस एक अक्षर ब्रह्म का जप करते हुए जो शरीर को छोड़ता है

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

वह परम गति को प्राप्त होता है। ओङ्कार की महत्ता वेद, उपनिषद् तथा अन्य शास्त्रों में अनेकों मंत्र भरे पड़े हैं यहां पर केवल थोड़े से प्रमाण दिये गये हैं।

ओङ्कार उच्चारण विधि

भगवान् वशिष्ट का कहना है, ओङ्कारमकरोत्तार स्वर-मूर्ध्वं गतध्वनिम्। सम्यगाहतलांगूलं घंटाकुंडमिवार-वम्॥"=जैसा घंटा के अंदर के लम्बक को रस्सी बांध कर हिलाने से गुंजने की आवाज़ होती हैं वैसेही ओं का उच्चारण (मुख में उसका गुंजार करके ओं का रटन) करना चाहिये मुण्डकोपनिषद् में लिखा है:—

प्रणवोधनुःशरोह्यात्मा ब्रह्मतल्लक्ष्यमुच्यते।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत् तन्मयोभवेत्॥

मुण्ड० २।४

ओ३म् धनुष है, आत्मातीर है, ब्रह्म उसका निशाना है। अप्रमत्त होकर, तीर से निशाने को वेधना चाहिये और तीर जैसे निशाने में लगकर उसी में रह जाता है, उसके रूप में मिल जाता है। उसी तरह ओ३म् का जप करते करते ब्रह्म में तन्मय हो जाना चाहिये, तदलीन हो जाना चाहिए।

ओ३म् का अर्थ

अकार से विराट्, अग्नि, विश्व आदि है,
उकार से हिरण्यगर्भ, वायु, तैजसादि है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मकार से है ईश्वर, आदित्य प्राज्ञादि नाम,
ध्यान धरै नित्य वही पाता सुख धाम है ॥

चार वेदों की चार आज्ञायें

प्रथम विचार पवित्र प्रौढ़हो,
दूजे कर्मनिष्ठ बन जाओ।
तदनन्तर एकाग्र चित्त हो,
मन को संयत सतत बनाओ ॥
चौथे ब्रह्मज्ञान के रंग में,
अपनी गुदड़ी आप रंगाओ।
योगाश्रम के चार अंग को,
योगी ! यत्न सहित अपनाओ ॥

ओ३म् का जप

'ओ३म्' का जप वाणी से करना बुरा नहीं है, अच्छा है, परन्तु फिर भी वाचिक जप की अपेक्षा भगवान् मनु की आज्ञानुसार बिना होंठ हिलाए जो जप किया जाता है, वह "उपांशु" जप है। और सौगुणा अधिक फलदा है। मानस जप का महत्व सहस्रगुणा अधिक है। मानस जप में

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

जितना शीघ्र मन रुकता है उतना वाचिक और उपांशु में नहीं। "जप से चिन्तन करे, और चिन्तन (ध्यान) के पश्चात् फिर जप करे, जप और ध्यान की सिद्धि से परमात्मा का प्रकाश होता है।"

सहजाभ्यास

श्वास प्रश्वास के साथ अथवा बिना श्वांस में वृत्ति लगाए 'ओ३म्' का जप, चिन्तन और ध्यान सहजाभ्यास है। इस अभ्यास का करना, आबाल, वृद्ध, सबल, निर्बल सब नर नारियों के लिए सहज है, सुगम है। अन्य अभ्यास के मार्ग में बहुत कठिनाइयां हैं। अतएव संसार समुद्र में जपयोग का जहाज एक ऐसा जहाज है कि जिसमें बैठ कर राजा रंक, मूर्ख, पण्डित, लूला, गूंगा, बहरा, दुर्बल, दुखिया और बूढ़ा, बच्चा, सभी पार जा सकते हैं। इस साधन के सभी अधिकारी हैं। इस साधन के साधने से अन्य सारे साधन आप से आप सिद्ध होने लग जाते हैं। सारे गुण सम्पूर्ण कल्याण और सर्व सफलताएं इसके अभ्यासी में ऐसे प्रवेश करने लग जाती हैं जैसे महासागर में नदियां।

प्रणव 'ओ३म्' के उपासक को चाहिए कि प्रातःकाल नींद से जागतेही हृदय क्षेत्र में विचार मात्र उत्पन्न होने से पहिले ओ३म् का जप करने लग जाय, तत्पश्चात् आवश्यक कार्य्यों से निवृत्त होकर संध्या समय भी प्रणव का पाठ करे। प्रतिदिन नियमपूर्वक दो घड़ी पर्यंत प्रणव पवित्र का पाठ करनेवाले अभ्यासी को प्रभु प्रेम का परिणाम स्वयं प्रतीत होने लगेगा। प्रणव पाठ का सर्वोत्तम समय आधीरात वन स्थान एकान्त और प्रातःकाल है। पर परम प्रेम में समय की

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मर्यादा और नियम नहीं रहता, इसलिए चलते फिरते, उठते, बैठते जब अवसर हाथ आवे अपने मनके तार को प्रणव के लक्ष्य में खींच २ कर लगाते रहना चाहिए। चारपाई पर पड़े जब तक नींद न आवे ओ३म् का ध्यान करते रहना बड़ा उपयोगी है। एक तो इससे शीघ्र नींद आजाती है, दूसरे स्वप्न अथवा कुस्वप्न कम आते हैं, और तीसरे सर्वोत्कृष्ट लाभ यह है, कि अभ्यासी जब तक सोता रहेगा, तब तक प्रणव पवित्र का संस्कार उसके मस्तिक में, उसके अन्तकरण में, उसके अन्तरात्मा *subjective mind* में स्फुरित रहा करेगा, जिससे सारी काया भक्तिमयी हो जाती है। संपूर्ण खोटे संस्कार मिट जाते हैं। यहां तक इस साधन के सिद्ध होनेपर बिना प्रयत्न किए प्रणव पाठ निरंतर होता रहता है, और शरीर योगमय बन जाता है।

किसी एकान्त स्थान, नदी के किनारे शून्य जंगल, अथवा वन में और जहां भी मन में संकोच उत्पन्न न हो वहां प्रणव पवित्र का लंबे स्वर से गायन और बार बार गायन मन की सारी मलिनता को मिटाकर उसे शुद्ध स्थिर प्रशान्त भाव प्रदान करता है,। उपरकहे प्रणव गायन से भक्त के देह में अनन्द की एक विचित्र लहर उठती और सुखकी एक अद्भुत धारा सी बह जाती है, जिसका वर्णन वर्णनातीत है।

प्रणव का बार २ पाठ

जो शब्द बार २ कहे जाते हैं, वे स्मरण शक्ति का अंग बन जाते हैं। जितनी प्रबल लग्न से कोई शब्द बार २ स्मरण

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

किया जाय, उसका उतनाही प्रबल प्रभाव स्मृति पर पड़ेगा।

जो भक्त परमात्म देव के परम पवित्र ओ३म् नाम में बार २ अपने मन को लगाते हैं, वे परमात्मदेव की प्राप्ति की अपनी लग्न प्रकाशित करते हैं। बार २ नाम के पाठ से भक्त के चित्त में समाई हुई अनन्त चेतन की चाह प्रगट होती है। बहुत से दूर स्थित प्राकृत पदार्थों के नाम का पाठफल सिद्धिरुप न हो परन्तु फल सिद्धि वा प्रबल निमित कारण औरसिद्धि प्राप्तकर्त्ता क्रिया का उपदान कारण अवश्यमेव है।

परमात्म प्राप्ति की कथा भौतिक पदार्थों की प्राप्ति से सर्वथा भिन्न है। प्रकृति के स्थूल पदार्थ कर्त्ता के मन से प्रेरित, उसकी स्थूल इन्द्रियों की स्थूल क्रिया से प्राप्त होते हैं, क्योंकि प्राप्तकर्त्ता व्यक्ति से बाहर के पदार्थ उसकी बाहर की क्रिया की अपेक्षा रखते हैं, परन्तु परमात्मा सूक्ष्मतम है सब के भीतर परिपूर्ण है, इसलिये विवेक, विचार, ज्ञान और भक्ति आदि साधनों ही से उसकी प्राप्ति होती है, यह सर्वशास्त्र सम्मत सिद्धान्त है।

उक्त विवेकादि साधन अन्तरंग साधन हैं। ये साधन भक्त के अपने आत्मा का प्रकाश हैं। सच तो यह है कि सबका अन्तरात्मा, परमात्मा भक्त के आत्ममंदिर में विराजमान है। उसकी प्राप्ति के लिये केवल प्रेम तेल से भरा हुआ ज्ञान का प्रदीप्त दीपक चाहिए। रोटी २ पुकारता हुआ भूख भलेही भूखा रह जाय, क्योंकि उसका भोजन उससे दूर है, पर भक्त लोग तो जिस चित्त में ईश्वर का चिंतन करते हैं, वही उनका आत्मिक भोजन है, और जिस रसना से सारे

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

रसों के सार ओ३म् नाम को जपते हैं, उसी रसना में उसी नाम में परम तृप्तिकारक अमृत रस विद्यमान है। उस अमृत रस को अनुभव करने के लिये केवल अभ्यास की आवश्यकता है और मानस तथा वाचिक जपही का नाम, यह अभ्यास है।

'ओ३म्' सच्चाइयों का केन्द्र, परम पवित्रताओं का प्रवाह और सकल शुभ संस्कारो का मूल कारण है, इस लिये जो पवित्रता, जो विमलता, जो शुभ, ओ३म् गान, ओ३म् जाप, ओ३म् चिन्तन, ओ३म् आराधन, और ओ३म् ध्यान से प्रभु प्रेमी को प्राप्त होता है, वह अतुल है; वर्णन से बाहर है; केवल अभ्यासी जन उसे जान सकते हैं।

ओ३म् गान विधि—ओं ओं ओं ओं ओं ओं ओ३म्, ओं ओं ओं ओं ओं ओं ओ३म् भजमन ओं ओं ओं ओं ओ३म्, ओं ओं ओं ओं ओं ओं ओ३म्॥

ओ३म् उपासना का फल

सकल अदृश्य अमूर्त पदार्थों का ज्ञान शब्द द्वारा होता है, इसलिये ओ३म् का स्मरण ईश्वर के ज्ञान की प्राप्ति का एक मात्र कारण है। यह स्मरण शुभ और पवित्रता प्रदान करता है। इस ओ३म् जप गङ्गा में स्नानकरने से मन के सारे मल उतर जाते हैं। पूर्व जीवन में कितना ही कोई पापी क्यों न रहा हो पर ओ३म् के निरन्तर पाठ से पवित्र हो जायगा। ओ३म् ध्यान से "प्रत्यक् चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च" अन्तरात्मा का ज्ञान, प्राप्ति और रोगादि विघ्नों का विनाश होगा। श्वेताश्वतर उपनिषद् में कहा है

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

"अपनी देह (हृदय) को अरणी लकड़ी बना कर ओ३म् नाम की दूसरी अरणि बनावे। इन दोनो को बार २ रगड़ने से (हृदय से ओ३म् जपने) से परमात्म देव के दर्शन करे।" इस नाम के अभ्यासी के नेत्र पलास के पत्ते की भांति विस्तृत और खिले हुये दिखाई देंगे। उनमें प्रेम परिपूर्ण रहेगा। ओ३म् उपासक की वाणी मधुर्वर्षिणी और आकर्षणी होगी। और ओ३म् आश्रित का हृदय प्रसन्नता से भरपूर हो जायगा। जैसे चुम्बक से मिल कर लोहा भी चुम्बक हो जाता है, ऐसेही ओ३म् की उपासना से उपासक परमात्मदेव के दिव्य गुणों को धारण करके परमानन्द को उपलब्ध कर लेता है।

>> शिवसंकल्प (शुभेच्छा) का विजय <<

शिव संकल्प (कल्याणकारी) विचार सूक्ष्म परमाणुओं से बने होने से ऊपर रहते हैं। इसलिये उनको खींचने में मिहनत पड़ती है, परन्तु उनका विजय अवश्यम्भावी है। खराब विचार जड़तावाले होने से नीचे रहते हैं, इस से वे सहज में मिल जाते हैं, इसी कारण से उनका पतन भी अवश्यम्भावी है, फल चाहे शीघ्र वा देर में हो। कारण-जितनीही अधिक सूक्ष्म वस्तु होती है उसका उतनाही अधिक बल होता है और विचार सब से सूक्ष्म है, इस से बिजली आदि सब तत्वों से उसका बल बहुतही अधिक होता है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

भले विचारों को अपने पास खींचने की युक्ति

अगर दूसरे का भेजा तार लेना हो यानी जगत् में भरे हुए अनेक उत्तम नये विचार लेना हो तो अपने अन्तःकरण की कल को साफ रखना चाहिए। अन्तःकरण को सुधारने के लिये पहले अपना आहार बिहार तथा चाल चलन सुधारना चाहिए।

बुरे विचारों के नाशकरने का उपाय

पहले जो खराब विचार हो गये हों उनका नाश करने का उपाय यह है कि उन बुरे बिचारों के मुकाबिले उनके विरोधी अच्छे से अच्छे विचार मजबूती के साथ करने से बुरे बिचारों का नाश होता है। जैसे-सुगन्धी के जोर से दुर्गन्धी भाग जाती है। अग्नि के जोर से पानी भाग जाता है। दूसरे जब कोई खेतिहर अपने खेत में बोयी हुई फसल को सुखा डालना चाहता है तब उसको पानी पहुंचाना बन्द कर देता है। इस से उस फसल का बढ़ना आप से आप बन्द हो जाता है और पीछे वह सूख जाती है। अपने मन में उगे हुए खराब विचार रूपी फसल को अगर सुखाडालना हो तो उसे सींचना न चाहिए।

स्मरण रखो—अच्छे विचारों के सामने निकम्मे विचारों का जोर कुछ नहीं चल सकता। पाप के विचार जंगली घास के समान हैं और सुन्दर (शुभ) बिचार आम के समान हैं अर्थात् आम के वृक्षकी जड़ बहुत गहरे तक गयी होती है परन्तु खेत में उगी हुई जंगली घासकी जड़ बहुत गहराई

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तक नहीं होती। गीता में श्रीकृष्ण भगवान् ने भी कहा है कि पाप लकड़ी के समान है और ज्ञान अग्नि के समान है। अगर लकड़ी अधिक और आग थोड़ी हो तो भी आग लकड़ी को जला देती है।

मन की किस्में

मन के दो प्रकार हैं। ऊर्ध्वमन और अधोमन। ऊर्ध्वमन अर्थात् ऊँचामन और अधोमन याने हलकामन। अथवा स्थूलमन और सूक्ष्ममन नामक दो प्रकार का मन हमारे शरीर में है। उसमें जो ऊंचा मन है उसका सम्बन्ध जीवात्मा से है और जो हलका मन है उसका सम्बन्ध दुनिया के जंजाल तथा माया से है, यह बात कभी भूलना न चाहिए। अर्थात् स्वार्थ के विचारों से परमार्थ के विचारों का असर बहुत गहरा मजबूत और बलवान होता है।

विचारों का अद्भुत चमत्कार

विचार जगत् की सब वस्तुओं के आर पार जा सकते हैं। जैसे रोएटजन की एक्सरेज किरणें सब वस्तुओं के आर पार जा सकती हैं वैसेही विचार भी सब वस्तुओं के आर पार चले जाते हैं। ऐसी महान् शक्ति विचारों में है। इससे इनको चाहे जितनी दूर भेजने या चाहे जितनी दूर से खींचने में कुछ भारी कठिनाई नहीं पड़ती, क्योंकि जगत् की सब वस्तुओं के आर पार चले जाना इसका स्वभाव ही है। विचारों

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

के इस अनमोल स्वभाव से हमें खूब अच्छी तरह लाभ उठाना चाहिए।

विचार और मस्तिष्क

मन पर ध्यान जमाने से पूर्व चार बातों पर निश्चय करना आवश्यक है:—(१) विचार की रचना क्या है। (२) तुम बाकी सब विचारों को त्याग कर किसी एक ही आवश्यक संसारी विषय पर अपने मन को लगाने के योग्य हो। (३) जब तक तुम २ मिनट तक मन को एकाग्र नहीं कर सकते तब तक आध घंटे तक निरंतर ध्यान लगाने का उद्योग न करो (४) मन क्या वस्तु है ?

आरम्भ करने के लिये अपनी किसी बहुत मनभाती वस्तु को लो। एक मिनट के लिए उसे अपने मानसिक नेत्रों को सामने रखो, उसे अपनी कल्पना में देखने का यत्न करो। यदि तुम्हें ऐसा करने में सफलता न हो तो एक घंटे के करीब और ठहर जाओ और फिर दुबारा उद्योग करो। इन उपायों से मस्तिष्क की लचक क्रमशः बढ़ जायगी। इससे ऐसे २ कार्य कराये जासकते हैं, जिनका करना पहले इसके लिये असंभव था। दूसरे इस बात को समझना है कि विचार की उत्पत्ति में मस्तिष्क क्या काम देता है। मस्तिष्क केवल एक अतिसूक्ष्म यंत्र, या एक 'डायनमो' गति जन्य विद्युत् यंत्र समझिये।

इच्छा (विचार) और उसकी लहरें

मानसिक एकाग्रता को मानसिक चिकित्सा भी कह सकते

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

हैं। इच्छाशक्ति मस्तिष्क को गति देती है। विचार की उत्पत्ति परमाणुमयी है। विचार शक्ति को संसार का कोई भी पदार्थ इसके आकर्षण को रोक नहीं सकता, चाहे इसको और इसकी अभिलषित वस्तु के बीच कैसी ही बाधा क्यों न हो। विचार भी प्रकाश के सदृश ही 'इथर' शून्य देश (अन्तरिक्ष में) से भेजा जाता है। इस विषय में पूर्व भी बहुत से प्रमाण दिये जा चुके हैं। उदाहरण—जैसे जल में पत्थर फेंकने से तरंगमाला उत्पन्न होती है वैसेही ये लहरें होती हैं, मस्तिष्क के केन्द्र स्थान में गति बहुत प्रचण्ड है। किन्तु वहीं यह स्थिरसा देख पड़ता है। उस केन्द्र से विचार उसी प्रकार बाहर की ओर निकलता है जैसे कि हमारी शक्ति के केन्द्र स्थान सूर्य्य से प्रकाश विकीर्ण होता है। इस क्रिया से विचार भूमंडल के एक स्थान से ढकेल कर दूसरे स्थान तक भेजा जाता है।

संमोहिनी शक्ति

'मानसिक शक्ति' पशुपक्षियों में भी पाई जाती है। अजगर, सांप, बाज, चीते, भेड़िये, बिल्ली, चिउँटियें इत्यादि जन्तुओं के अंदर हमें वशीभूत अर्थात् मोहित करने के भी बहुत से दृष्टान्त मिलते हैं। उनकी यह संमोहनी शक्ति दो रीतियों से कार्य्य करती हैं। एक अपने जोड़ी दारों के (नर का नारी को, नारी का नर को) वशीभूत कर लेने की आकांक्षा के रूप में और दूसरा, दूसरे जन्तुओं को अपने शिकार के लिये मालूम कर लेने की इच्छा के रूप में, जैसाकि सांप पक्षियों को और सिंह छोटे २ जन्तुओं को वशीभूत कर

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

लेता है। जीव विद्या ऐसे दृष्टान्तों से भरी पड़ी है।

दुरानुभूति और परोक्ष दर्शन

दो या अधिक मनुष्यों के बीच इच्छा पूर्वक विचार परिवर्तन की दुरानुभूति है, और उसी प्रकार जब कोई मनुष्य दुसरे मनुष्यों द्वारा प्रवाहित आकाशगत अनिश्चित विचार लहरों को ग्रहण कर लेता है तो वह भी दुरानुभूति ही है। विचार लहरें प्रखरता और बलमें भिन्न २ प्रकार की हुआ करती हैं। इन लहरों के प्रवर्त्तक अथवा ग्रहीता अथवा दोनों की एकाग्र चित्तता परिवर्त्तन के बलको तथा ग्रहण की स्पष्टता और सहीपन को प्रखर करती है।

भूतकालिक परोक्ष दर्शन

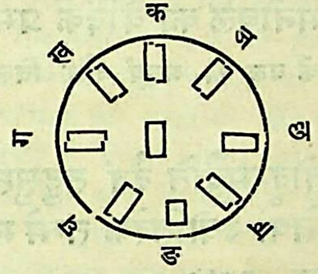
यदि आप दुरानुभूत करना चाहें तो अपने मित्रों में से किसी के साथ अभ्यास से आश्चर्य जनक उन्नति होगी। यदि परोक्षदर्शन करना चाहें तो पार दर्शक गोली (शीशे की गोली) या स्वच्छ जल भरे हुए ग्लास के द्वारा अभ्यास कीजिये कि मन को एकाग्रता में सहायता मिले और भुवर्नलिका का प्रारम्भ हो। यदि वस्तु द्वारा 'मानसिक-अनुभव' करना चाहें तो कोई वस्तु, जैसे कंकड़, सिक्का, कुंजी आदि ले लीजिये और चुपचाप उसे देखते रहिये, ये अंकन पहले धुंधुले रूप से आप के मन के सन्मुख आवेंगे।

विचार परिवर्तन करने का प्राथमिक अभ्यास

जागृत अवस्था में एककी मानसिक शक्ति दूसरे के

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मन के ऊपर परिणाम कर सकती है। इसका अनुभव थोड़े परिश्रम से देखा जासकता है। आठ दश मनुष्य यदि एक विचार के और विशेषत: सुविचारी हों तो वे एकान्त और शान्त स्थान पर निम्न प्रकार बैठें:—



'अ' स्थानपर ऐसा मनुष्य बैठे कि जो अपना मन निर्विचार स्थिर और शांत रख सके तथा 'क ख' आदि स्थान पर ऐसे मनुष्य बैठें जो अपने मनसे सब मिलकर एकही विचार प्रबल कर सकते हैं। 'कख' आदि स्थान पर बैठनेवाले मनुष्य 'अ' को विदित न करते हुए, किसी प्रसिद्ध पदार्थ की कल्पना मनमें धारण करें, और उक्त बैठने के पश्चात् वहही कल्पना 'अ' के मनमें डालनेकी पराकाष्ठा का यत्नकरें। यदि 'अ' का मन निर्विचार स्थिर और शांतरहा, तथा 'कख' आदि मनुष्यों में केवल वही एक विचार स्थिर और प्रबल रहा, तो विना कहे 'अ' के मन में वही कल्पना आजावेगी। प्रथम आरंभ में फूल, फल आदि पदार्थों का ध्यान करना, जिससे 'अ' के मनमें शीघ्र कल्पना आने के लिये सुविधा हो सकेगी। मन की दिव्यशक्ति का अनुभव इसप्रकार अपनी आत्मिक बल की कल्पना

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

होसकती है। इसलिये सब से पूर्व मनकी विविध शक्तियों का अनुभव लेना चाहिए। और इस दिशा से प्रयत्न करना चाहिए।

मनोबल का वैदिक प्रमाण

वेद में मन के वल की अपूर्व और विलक्षण शक्ति वर्णन है। देखिये—

यज्जाग्रतोदूरमुदैति दैवं तदुसुप्तस्य तथैवैति। दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु॥ यजु० ३१।४

"जो (दैवं) दिव्यशक्ति से युक्त मन जाग्रत अवस्थामें दूरदूर जाता है, और निश्चयसे वह (सुप्तस्य) सोते हुए भी वैसाही दूर चलाजाता है, यह दूर जानेवाला, ज्योतियोंका एक मात्र प्रकाशक मेरा मन शुभ विचार करनेवाला होवे"।

केनोपनिषद् के अन्त में कही है कि जो देवताओं में विद्युत् है वही शरीर में मन है। इससे यह बातसिद्ध होगया कि मन विद्युत् का बना है। विद्युत् का वेग प्रतिक्षण सवा लाख मील समझा जाता है अतः मन का भी यही वेग होना उचित है। इसी कारण से पूर्व लेखो में बतलाया जा चुका है कि मानसिक विचार को दूर से दूर जाने में किसी वस्तु का प्रतिवंधक नहीं हो सकता।

—:o:—

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

विचारों को पकड़ने और लौटा देने की शक्ति

हमारे अन्तःकरण में विचारों को पकड़ रखने की तथा उनको बाहर लौटाने की शक्ति है। जैसे-फोनोग्राफ दूसरों की आवाज अपने अंदर पकड़ सकता है और वह आवाज फिर बाहर निकाल सकता है, वैसे अन्तः करण में भी दूसरों के विचार पकड़ लेने की तथा उनको बाहर निकालने की कुदरती शक्ति है। इससे जैसे फोनोग्राफ की चूड़ी या प्लेट पर दूसरों की आवाज पकड़ सकते हैं वैसेही हमारा अन्तःकरण कुदरती तौर से जगत् में फैले हुए सब विचारों को पकड़ सकता है और जैसे फोनोग्राफ की चूड़ी या प्लेट कही हुई बात को फिर कह सकता है वैसेही हमारा अन्तःकरण अपने भीतर के सब विचारों को ज्यों का त्यों दूसरो से अन्तःकरण में डाल सकता है। इसमें सिर्फ थोड़ीसी बात चाहिए।

बेतार का तार भेजने की युक्ति में जुदे स्थानों में आमने सामने ऊँची जगह पर दो यंत्र लगाने पड़ते हैं. एकयंत्र जहाँ से तार भेजना है वहाँ होता है और दूसरायंत्र जहां तार लेनाहै वहाँ रहता है। वे दोनों यंत्र एकही किस्म के होते हैं उनमें कुछ भी फर्क वा त्रुटि नहीं होती। इससे एक यंत्र में जो क्रिया होती है या जो असर होताहै वही क्रिया वा वही असर दूर और सामने रहे हुए दूसरे यंत्रमें भी होता है। इससे संकेत के चिन्हों द्वारा संदेशा समझ सकते हैं। इसीतरह जिसके विचार जानना है या जिसके पास विचार भेजना है उसका और विचार जाननेवाला या भेजनेवाले का दोनों का अन्तःकरण अगर स्वच्छ हो और शुभेच्छावाली प्रबल इच्छाशक्ति हातो बहुत

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

ही आसानी से एक दूसरे के विचार जान सकते हैं तथा बाहर की कुछ भी मदद बिना बहुत दूर तक विचार भेज सकते हैं।

जैसे पृथिवी में जड़ वस्तुओं को अपनी तरफ खींचने की कुदरती आकर्षण शक्ति है, वैसेही अन्तःकरण में विचारों को खींचने की कुदरती आकर्षण शक्ति है। इससे विचारों को खींचने के लिये अन्तःकरण को कोई खास मिहनत नहीं पड़ती, बल्कि जैसे चुम्बक के पास लोह खिचआती है, वैसेही शुद्ध अन्तःकरण की तरफ अच्छे विचार और पापी अन्तःकरण की तरफ खराब विचार आपसे आप खिंच आते हैं। ऐसा अन्तः-करण का स्वभाव है।

ऐसा करने में अन्तःकरण को कुछ खास मिहनत नहीं पड़ती, बल्कि यह तो उसका कुदरती स्वभाव ही है। इस लिये स्वाभाविक रीति से ही दूसरों के विचार जान लेने की तथा अपने विचार सारे ब्रह्माण्ड में फैलाने की और खास कर परमात्मा तक पहुँचाने को हमारे अन्तःकरण में कुदरती शक्ति है। पर अफसोस है कि अपनी अज्ञानता के कारण, तुच्छ स्वार्थ के कारण, प्रकृति के नियम न समझने कारण, और आत्मा का बल न समझने के कारण इन सब महान् शक्तियों को हमने खो दिया है।

अब इन सब वस्तुओं को समझ कर अपने जीवात्मा को जगाना चाहिये और अन्तःकरण को पवित्र रखना चाहिये। याद रखना कि यह सब करने की कुंजी शुभेच्छा है "तन्मेमनः शिवसंकल्पमस्तु" इसलिये अगर दूसरों के

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

विचार जानना हो और अपने विचारों द्वारा दूसरों को मदद करना हो तो पहले शुभेच्छा रखना सीखिये, शुभेच्छा रखना सीखिये।

अन्तःकरण में विचारों का चित्र खींचना

फोटोग्राफी का साफ किया हुआ और सब तरह से लैंस केमेरा हो तो उसमें चाहे जिस चीज का हूबहू चित्र उतर सकता है। महात्मा लोग कहते हैं कि हमारा अन्तःकरण फोटो उतारने के केमेरा समान है। इसमें जो चित्र खींचना चाहे वह बहुत आसानी से आप से आप खिंच सकता है। शर्त इतनीही है कि इर्द गिर्द के संयोग अच्छे होने चाहिये।

दूसरों के विचारजानना और अपने विचारभेजना

वायस्कोप में जो चित्र हमें चलते फिरते, नाचते, कूदते, खेलते, हिलते और कितनीहो कारबार करते हुए बहुत बड़ी शक्ल में दिखाई देते हैं वे असल में बहुत छोटे होते हैं और जिस परदे पर दिखाई देते हैं उससे भी बहुत दूर होते हैं परन्तु उन चित्रों का अक्स एक बड़ी रोशनी के द्वारा सामने के परदे पर पड़ता है, तभी वे बहुत बड़े और हूबहू तथा चलते फिरते दिखाई देते हैं। इसी तरह दूसरे लोगों के छोटे २ विचार भी जब शुभेच्छा की रोशनी से अन्तःकरण के परदे पर पड़ते हैं तब हूबहू दिखाई देते हैं आजकल हमें वे चित्र नही दिखाई देते, इसका कारण यह है कि हमारे अन्तकरण में मल, विक्षेप तथा रागद्वेष आदि दोष भर गये

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

हैं। इन दोषों के कारण अन्तःकरण पर कितनीही प्रकार की मलीनता की तह जम गयी है। इतनाही नहीं, इन चित्रों का अक्स फेंकनेवाली जो शुभेच्छा की रोशनी है वह रोशनी हममें, जितनी चाहिये उतनी शुभेच्छा न होने से, फीकी फाकी होती है। इस फीकी रोशनी के कारण अन्तःकरण में खींचने वाले वे अधूरे चित्र हमारी समझ में नहीं आते और हम पर जितना चाहिये उतना असर नहीं करते। अगर हम दूर रह कर भी दूर के विचार जानना चाहते हैं और अपने विचार दूसरों के हृदय में पहुँचाना चाहते हैं तो हमें अपना अन्तः-करण शुद्ध रखना चाहिये और शुभेच्छा रखना सीखना चाहिये।

इच्छाशक्ति में विचारों को खींचने का बल

जैसे—पृथिवी में आकर्णणशक्ति है, इससे वह सब चीजों को अपनी ओर खींचती है। प्रत्येक वस्तुमें उसकी हैसियतके मुताबिक छोटी बड़ी आकर्षण शक्ति है। इसीतरह विचारों को इच्छाशक्ति के बलसे खींच सकते हैं तथा दूसरी जगह भेजसकते हैं। क्योंकि विचारों से इच्छाशक्ति अधिक गहराई में है और अधिक बलवती है। इस से अपने विचारों को दूर भेजने तथा तथा दूसरे के विचारों को खींच लाने की तो वह एक खास कुंजी है। अगर हमें दूर रहकर दूसरों के विचार जानना हो और दूसरों के मन में अपने विचार भेजना हो तो पहले विचारों को अर्थात् अपनी इच्छा शक्ति को दृढ़ (मजबूत) करना चाहिये क्योंकि इच्छाशक्ति विचारों को वश में रखनेवाली महान् शक्ति है। अगर अपनी, अपने देश की, अपने राज्य की और अपनी भविष्य पीढ़ी की उन्नति करना है तो पहले अपनी इच्छा

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

शक्ति को मजबूत करना चाहिये क्योंकि सब की उन्नति इच्छा शक्ति के बल से ही हो सकती है। विचारबल का आधार इच्छाशक्ति की मजबूती है। इसलिये इच्छा शक्ति को मजबूत बनाना सीखना चाहिए।

ꕥ इच्छाशक्ति को बलवती बनाने की युक्ति ꕥ

मानसिक शरीर को अपना स्थूल शरीर बहुत मदद दे सकता है, इसलिये इसतरह रहना चाहिये कि जिससे अपना अच्छा रहे। इच्छाशक्ति को चमकाने के लिये ऐसा काम करना चाहिए कि अपना मानसिक शरीर सूक्ष्म परमाणु का बने। क्योंकि इससे जितनी जड़ता घटती है उतनाही उसका बल बढ़ता है और उतनाही दूसरों का विचार ले सकते हैं तथा दूसरों को विचार देसकते हैं। इसलिये पहले हमें अपने मानसिक शरीर को सूक्ष्म परमाणुओं का, जल्द असर ग्रहण करने योग्य बनाना चाहिए। याद रखना कि मानसिक शरीर स्थूल शरीर के आधार पर है। स्थूल शरीर तन्दुरुस्त रहे तो मानसिक शरीर भी अच्छा रह सकता है। स्थूल शरीर में किसी तरह का रोग न हो, वह बहुत मोटा न होजाय और न बहुत दुबला हो जाय, इस बात की सम्हाल रखना चाहिए और इसके लिये खाने पीने में, सोने बैठने, पहनने ओढ़ने में और दूसरों की संगत करने में बहुत सोच विचार कर काम करना चाहिए। यह सब सुधरे तो स्थूल शरीर अच्छा रह सकता है और मानसिक शरीर अच्छा रहे तभी वह दूसरों का असर जल्द ग्रहण कर

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सकता है तथा दूसरों पर अपना असर बहुत जल्द पहुँचा सकता है। इसलिये अपने मानसिक शरीर को अच्छी हालत में रखना चाहिये और इसके लिये रजोगुणी तथा तमोगुणी खान पान से बचना चाहिए, काम, क्रोध, लोभ आदि विचारों से बचना चाहिए मनमें तुच्छ निकम्मे संकल्प विकल्प हुआ करते हैं उनसे बचना चाहिये और आजकल हम माया के प्रदेश में रमा करते हैं उसके बदले ईश्वरीय ज्ञान के तथा ईश्वरीय स्नेह के प्रदेश में विचरण करना चाहिए। ऐसा करें तो फिर इच्छाशक्ति को मजबूत करने में कुछ देर न लगे। जिसकी इच्छाशक्ति मजबूत है वह तो सारे ब्रह्माण्ड की हरएक वस्तु पर अपनी हुकूमत चलासकता है।

द्र०—मनमें उगनेवाले संकल्प विकल्प को रोकें और मनको स्थिर करें तभी उसमें बाहर के उत्तम विचार आसकते हैं।

मन को परखने की रीति

जब जैसे गर्मी बढ़ती है तब वैसे थरमामेटर में पारा ऊपर चढ़ता है और जब सर्दी बढ़ती है तब पारा नीचे उतरता है। इसी तरह जब हमारा अन्तःकरण ईश्वर की तरफ ढलता जाता है तब उसमें शुभविचार ग्रहण करने की शक्ति बढ़ती जाती है और जब वह माया में आगे बढ़ता है तब वह शक्ति घटती जाती है। हमें अपने मनके सामने देखकर विचारना चाहिए कि वह जगत् के मायिक पदार्थों को अधिक चाहता है कि ईश्वर को अधिक चाहता है। अगर जगत् के मोह की तरफ उसका अधिक ढलाव हो तो समझ लेना कि वह उच्च-श्रेणी के कुदरती विचार ग्रहण करने के योग्य नहीं है क्योंकि

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

माया सर्दी है, इससे उसमें पारा नीचे उतर जाता है और ईश्वरीय ज्ञान गर्मी है, इससे उसमें पारा ऊपर चढ़ता है। इसलिये अगर ऊपर चढ़ता हो तो ईश्वरीय रास्ते में आइये और नीचे उतरना हो तो माया के रास्ते चलिये। इनदो के सिवा तीसरा रास्ता नहीं है।

हमें शुभेच्छा का कुतुबनुमा रखना चाहिए

जैसे बीच समुद्र में जहांजहां समुद्र में तूफान उठते हों, आकाश में अन्धकार हो जिससे दिशा न सूझती हो और जहाज निर्दिष्ट दिशा को न जासकता हो तो भी चतुर कप्तान नहीं डरता बल्कि अपने पास कतुबनुमा रखता है और उसी के सामने दृष्टि रखता है। दूसरा नुकसान होतो होने देता है कुतुबनुमे को नहीं बिगड़ने देता। इस सेकुछ देर बाद जब तूफान बन्द हो जाता है तब उसका जहाज तेजी से सीधेरास्ते आगे बढ़ता है। इसी तरह शुभेच्छा हमारा कुतुबनुमा है; इसलिये इस समय अगर खराब संयोगों के कारण आप में दूसरों के विचार जानने, दूसरों के हृदयमें विचार भेजने और मामूली मनुष्य से महात्मा बन जाने तथा महात्मा से देवता बन जाने की सामर्थ्य न होतो फिकर नहीं, मगर शुभेच्छा के कुतुबनुमे को पकड़ कर रखना। इससे धीरेधीरे आगे बढ़ते जांयगे। क्या आप जानते हैं कि शुभ विचारों में क्या खूबी है? नहीं जानते अगर जानते होते तो ऐसी हालत न होती। इसके लिये निम्न चमत्कारिक जड़ी बूटी को देखिये।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

चमत्कारिक जड़ी बूटी

देखो हमारे मन में काम क्रोध का रोग भरा हुआ है। इन्द्रियों में विकारों का रोग है. हृदयमें आशा तृष्णा का रोग है, बुद्धि में संकीर्णता का राग है, अहंकार में जुदाई का रोग है और हमारे चित्तमें चंचलता का रोग है। इनसब रोगों को मिटाने के लिये कुछ चमत्कारिक जडी बूटी चाहिये। चमत्कारिक जड़ी बूटी के विना ये सब रोग नहीं मिटसकते। इसलिये महात्मा कहते हैं कि ऐसे महा असाध्य रोगो को मिटानेवाले सहज से सहज सस्ती से सस्ती और सबको मिलने लायक जड़ी बूटी शुभेच्छा है। अगर इन सब असाध्य रोगों को दूर करना हो भाग्य को फेरना हो ता शुभेच्छा की जड़ी बूटी काममें लाना, सीखिये, शुभेच्छा की जड़ी बूटी काममें लाना सीखिये।

नया जीवन देनेवाली, नयी रौनक लानेवाली उत्तम से उत्तम बिजली शुभेच्छा है।

मीठी खुमारी लानेवाला सोमरस

अगर आगे बढ़ने की इच्छा हो, कल्याण की इच्छा हो, भाग्य फेरने की इच्छा हो और हमेशा एक प्रकार की मीठी खुमारी में रहने की इच्छा हो तो शुभेच्छा रूपी 'सोमरस' पीना सीखिये, शुभेच्छा रूपी सोमरस पीना सीखिये।

"ईश्वर के मार्ग में उड़ाने का विमान शुभेच्छा है। इस लोक और परलोक में काम आनेवाली सच्ची रसायन शुभेच्छा है।"

(स्वर्गकी सीढ़ी)

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

>> दिव्य दर्शन <<

दिव्य दर्शन से तात्पय वह शक्ति है कि जिसकी सहायता से हम उन पदार्थों को देख सकें जो इस चर्म (स्थूल) दृष्टि में न आसकें। जब मनुष्य को गुप्त पदार्थ देखने की सामर्थ्य हो तो साथ ही इसके उसको दिव्य श्रवण शक्ति और अन्य दिव्य शक्तियां भी प्राप्त हो जाती हैं। भारतवर्ष के निवासियों लिये इन अद्भुत् शक्तियों को मानने में कोई कठिनाई नहीं पाई जाती, क्योंकि यह सब ही जानते हैं कि संजयने दिव्य दर्शन और दिव्य श्रवण शक्ति द्वारा ही महाभारत की घटना को राजा धृतराष्ट्र से वर्णन की है। गांधारी जो बड़ी ही योगिनी और कौरवों की माता थी संग्राम के समाप्त होने पर और अपने पुत्रों के मारे जाने का हाल हस्तिनापुर में सुनकर, उस स्थान से ही समग्र रणभूमी को देखलिया था। अर्जुन को भी श्रीकृष्ण महाराज ने दिव्य दृष्टि प्रदान की थी।

दिव्य शक्तियें कम्प (*Vibrations*) पर निर्भर हैं, असल में यह हमारी साधारण शक्तियों की ही विस्तार रूपा है। हम सर्वदा वायु और आकाश के समुद्र से घिरे रहते हैं।

वायु के मंडल में आकाश ऐसे हो ओतप्रोत हो रहा है जैसे कि यह स्थूल द्रव्य के अन्तर्गत है। यह महान् समुद्र नाना प्रकार के कंप से जो संसार के प्रतिक्षण उत्पन्न होता रहती है, पूर्ण है। इन क्रियाओं की सहायता से वाह्य पदार्थों के प्रत्यय और भाव (*impessions*) हमारे

६

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

पास पहुँचते रहते हैं। मनुष्य के श्रोत तथा नेत्र उस महान् समुंद्र में से थोड़े से भाग को जब ग्रहण करता है तब उसको शब्द वा प्रकाश का भान होता है। वास्तव में शब्द और प्रकाश हमारे अन्दर ही हैं, बाह्य जगत् में तो केवल कंप मात्र ही है। उदाहरण में स्थूल शरीर की अपेक्षा जब सूक्ष्म शरीर (इन्द्रिय शरीर) की शक्ति पर विचार किया जावे तो सारेही सूक्ष्म देह से सुन सकते हैं और सारे ही सूक्ष्म देह से देख सकते हैं। इस वास्ते जब मनुष्य की चेतना सूक्ष्म में क्रिया करती है तब वह पदार्थों को बिना मुड़ने केही भली भांति देख सकता है, चाहे पदार्थ उसके सामने हों वा पीछे, ऊपर हो वा नीचे।

ऊपर यह बात कहा गया था कि दिव्यदर्शन वह है। जिसकी सहायता से स्थूल दृष्टि द्वारा गुप्त पदार्थों को देख सकें, हमें लक्षण में स्थूलाकाशक (*etheric*) सूक्ष्म और मानसिक दृष्टियें आजाती हैं, यह शक्तियें कई रीतियों से विकाश हो सकती हैं, इसविषय में कुछ कहना ठीक होगा।

साधन विधिः—

सबसे श्रेष्ठ विधि तो यह होगी कि आरम्भ में यदि मनुष्य को ऐसे एकान्त में रखा जाय कि जहां शहरों का कोलाहल और अन्य स्थूल भाव उसके चित्त तक पहुंच न सके, केवल बाह्य जगत् के सूक्ष्म भावही उस पर अपना असर डालते रहें तो उसकी वृत्ति भी सूक्ष्म होती आवेगी उसी नियमानुसार उसकी दृष्टियें खुलती जावेंगी अर्थात् उसकी स्थूल इन्द्रियें अपनी सीमा शनैः २ यहांतक बढ़ा लेवेंगी कि

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

वह समस्त स्थूल लोक के कंप को ग्रहण करने योग्य हो जावेंगी और तब मनुष्य नियमानुसार काम लोक के स्थूल भाग से लेकर सूक्ष्म भाग तक के कंप को ग्रहण करके सूक्ष्म दृष्टि को खोल मानसिक दृष्टि को जिससे प्राप्त कर लेगा। सबसे बड़ी बात यह है कि वह अपने आचरण को पूर्णरीति से शुद्ध करे और मन को शान्त रखे, क्योंकि दिव्य दर्शन इन गुणों के साथ तो सुखदायक होता है और बिना उनके दुःख का कारण है। (प्रश्न) योग शास्त्र में अष्ट सिद्धियों के विषय में जो वर्णन आये हुए हैं उनके विषय में यथार्थ बात क्या है ? (उत्तर)योग शास्त्र में योगीजनों को भूत जय प्राप्त के अनन्तर अष्टसिद्धियों की प्राप्ति लिखी है उसका रहस्य आध्यात्मिक दृष्टि से निम्नप्रकारजानना चाहिए।

१ 'अणिमा'—दिव्यदृष्टिसे सूक्ष्म वस्तुओं का जानना।
२ 'महिमा'—बड़े से बड़े वस्तुओं का जानना।
३ 'लघिमा'—हलके से हलका जो वस्तु हो उसे जानना।
४ 'गरिमा'—भारी से भारी वस्तुओं का जानना।
५ 'प्राकाम्य—इच्छाओं की पूर्ति।
६ 'इशित्व'—शरीर और मन का मालिक होना।
७ 'प्राप्ति'—इष्ट पदार्थ की प्राप्ति।
८ 'वशित्व'—सब प्राणियों को (अहिंसा व्रत से) वश में करना।

ऋद्धि, सिद्धि और इच्छा सिद्धियों को प्राप्त करने की वेदाज्ञा

उपयामगृहीतोऽस्यन्तर्य्यच्छमघवन् पाहिसोमम्। उरुष्य रायएषोयजस्व ॥ यजु० अ० ७मं० ४

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

"हे योग के चाहनेवाले जिससे तू (उपयाम गृहीतः) योग में प्रवेश करनेवाले नियमों से ग्रहण किये हुए के समान (असि) है, इसकारण (अन्तः) भीतरके जो प्राणादिपवन, मन और इन्द्रियाँ हैं, इनको (यच्छ) नियम में रख, हे परमपूजित धनी के समान तू (सोमम्) योगविद्या सिद्ध ऐश्वर्य को (पाहि) रक्षाकर और (उरुष्य) जो अविद्या आदि क्लेश हैं उनको अत्यंत योगविद्या के बलसे नष्टकर जिससे (रायः) रिद्धि, सिद्धि और (इषः) इच्छा सिद्धियों को (आयजस्व) अच्छे प्रकार प्राप्त हो।"

योगी को योगप्रचार करने की वेदाज्ञा

सुवीरोवीरान् प्रजनयन् परीह्यभिरायस्पोषेणयजमानम् । संजग्मानोदिवा पृथ्वीव्या शुक्रःशुक्रशोचिषा निरस्तः शण्डः शुक्रस्याधिष्ठानमासि ॥ यजु० अ० ७ । मं० १३

"हे योगिन् (सुवीरः) श्रेष्ठ वीर के समान योग बल को प्राप्त हुये आप (वीरान्) अच्छे २ गुणयुक्त पुरुषों को (प्रजनयन्) प्रसिद्ध करते हुए (परीहि) सब जगह भ्रमण कीजिए, इसीप्रकार (यजमानम्) धन आदि पदार्थों को देनेवाला उत्तम पुरुषों के (अभि) सन्मुख (रायः) धन को (पोषेण) पुष्टि से (संजग्मान) संगत हूजिये और आप (दिवा) सूर्य्य और (पृथिव्या) पृथिवी के गुणों के साथ (शुक्रः) अति बलवान् (शुक्रशोचिषा) सबको शोधनेवाले सूर्य्य की दीप्ति से (निरस्तः) अन्धकार के समान पृथक् हुये हो योगबल के प्रकाशसे विषय वासना से छुटे हुए (शण्डः) शमदमादि गुण

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

युक्त (शुक्रस्य) अत्यन्त योगबल के (अधिष्ठानम्) आधार (अस्ति) हैं।

वेदों से अनभिज्ञ जनों का कथन होता है कि योगाभ्यासी को वा योगी को ऋद्धि सिद्धि और इच्छा सिद्धियों अर्थात् चमत्कारों की प्राप्ति करने वा कराने में प्रयत्न कदापि न करनी चाहिए। और यह भी कथन सुनने में आता है कि योगी स्वतः योगसाधन में सदैव प्रवृत्त रहे और जो कुछ उसे यौगिक ज्ञान हो उसे गुप्त रखे। ऐसे लोगों के ही बोधार्थ उपरोक्त केवल वेद के दो मंत्रों को उद्धृत किये हैं। इन दो मंत्रों से ही सिद्ध हुआ कि रिद्धि, सिद्धि और इच्छा सिद्धियों को योग द्वारा अच्छे प्रकार प्राप्त करना तथा उसकी रक्षा करते हुए सर्व स्थानों में भ्रमण कर अच्छे २ गुण युक्त पुरुषों में उनका प्रचार करे।

स्वरसाधन द्वारा यौगिक चमत्कार

प्रथम यह समझ लेना आवश्यक है कि स्वर क्या है? नासारन्ध्र द्वारा श्वास वायु के गमनागमन से जो अव्यक्त मधुर शब्द होता है उसको स्वर कहते हैं। स्वर प्रधानतः दो प्रकार के होते हैं। एक को सूर्य स्वर (इडा नाड़ी) और दूसरे को चन्द्र स्वर (पिंगला नाड़ी) कहते हैं। दाहिने नासिका पुट से सूर्य्य स्वर और बाँयी नासिका पुट से चन्द्र स्वर का उच्चारण होता है। सूर्य्य स्वर के समय शरीर में दिवा और चन्द्र स्वर के समय शरीर में रात्रि होती है। स्वाभाविक श्वासोच्छ्वास शरीर को स्वस्थ रखता है और अस्वभाविक श्वासोच्छ्वास से शरीर

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

में रोग पैदा होते हैं। जिस देह धारी की श्वास प्रश्वास क्रिया नष्ट हो जाती है, वह अवस्था मृत्यु कहलाती है। श्वासोच्छ्वास स्वाभाविक गति यह है कि मनुष्य दीर्घ और पूर्ण श्वासोच्छ्वा करता रहे। अपूर्ण और शीघ्र २ श्वासोच्छ्वास होना अस्वाभाविक गति है। इसतरह अस्वाभाविक श्वास क्रिया से मनुष्य शीघ्र ही मृत्यु को प्राप्त होता है। जल्दी श्वास का चलाना मृत्यु को निमंत्रण देना है। यह योग शास्त्र का कथन है श्वासोच्छ्वास अस्वाभाविक रूप में चलने से मनुष्यदेह शीघ्र ही जीर्ण होती है। इसीलिये योगी जन श्वास की गति को अपने अधिकार में रखकर पूर्ण आयु तक जीवन व्यतीत करते थे। श्वास की गति समझ कर कार्य करने से कभी निराश नहीं होना पड़ता। सब कामों में सफलता प्राप्त होती है। इस अनोखी विधि को नहीं समझने से ही प्रत्येक कार्य असफल होते हैं और अनेक प्रकार की व्याधियाँ भुगतना पड़ती हैं। अन्यथा इस श्वास क्रिया को अपने अधिकार में रखकर भिन्न २ गतियों को मालूम करने से बहुतसे यौगिक चमत्कार का प्रदर्शन होसकता है। स्वर साधन से जो साधारण लाभ होते हैं कुछ विधि आगे वर्णन किया जाता है विशेष विधि 'प्राणायाम चकित्सा' नामकपुस्तक में प्रकाशित कर दिया गया है पाठकगण योगमंडल काशी के पते से मगाकर देख सकते हैं और उससे लाभ उठा सकते हैं।

≫ स्वर साधन से साधारण लाभ ≪

दिन को सूर्य्यस्वर चलावे, रात्रि को चन्द्रस्वर रखे। ऐसा

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

रखनेवाला मनुष्य सदा स्वस्थ रहेगा। क्योंकि गरमी सरदी इस विधि से समभाव रहेंगे। आरोग्यता में दाहिना बांया दोनों स्वर बराबर देर तक चलता है दाहिना स्वर जब चलता है तब फेफड़े को ताकत पहुंचाती है, कारण कि फेफड़ा (जिगर) दाहिनी तरफ है। और दाहिने हिस्से विशेष चलते हैं। इसलिये दाहिना स्वर तेज चला करता है।

स्वर परिवर्तन विधि

जिस स्वर को परिवर्त्तन करना चाहो उसकी दूसरी करवट १० मिनट तक सोने से स्वर परिवर्तन हो जायगा। यदि रात्रि को ५ मिनट बांई करवट लेटकर पश्चात् सीधे ५ मिनट तत्पुनः दाहिनी करवट बराबर समग्र रात्रि ६ घंटे सोने का अभ्यास सदैव रखने से दिन को सूर्य्य स्वर तथा रात्रि को चन्द्र स्वर बराबर रहेगा। लाभ—ऐसा रखनेवाले को दो तीन दिन पूर्व ही भविष्य बुरे भले घटनाओं की सूचना हो जाया करेगी।

स्वरोदय और खान पान

सख्त चीजें दाहिने स्वर में खावे। पतली (नरम) चीजें बांये स्वर में। ऐसा करने से पाचन शीघ्र होगा।

कार्य्याकार्य्य विचार

प्रत्येक कार्य्य का विचार पूरकस्वर अर्थात् श्वास को भीतर खींचते समय करे। रेचक स्वर अर्थात् श्वास को बाहर फेंकते समय सांसारी कोई भी कार्य्य का विचार न

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

करे। ईश्वर प्रार्थना सम्बन्धी काम भी पूरकस्वर में करने से शीघ्र लाभ होता है। अनिष्ट कार्य का विचार रेचक में करना चाहिए।

स्वरोदय द्वारा व्याधियों की चिकित्सा

(१) मसाना अर्थात् पेड़ू (नाभी) के नीचे का भाग (मुत्रकृच्छ आदि में बायें स्वर और पेट की बिमारी में दाहिना स्वर साधना चाहिये।

(२) ज्वर में दाहिनी करवट सोने से चन्द्र (बांया) स्वर चलकर शीघ्र उतरेगा ! शीतज्वर वाले को बांयी करवट सोना चाहिए।

(३) सूर्य (दाहिना स्वर) नाड़ी से पूरक करने से गरमी शरीर में फैलती है। चन्द्र (बांया स्वर) नाड़ी से पूरक करने से गरमी दूर होती है। गरमी दूर करने की शीतली कुम्भक भी करते हैं अर्थात् दोनों होठों के बाहर पक्षियों की चोंच की तरह जीभ निकाल के धीरे २ पूरक करके कुंभक करना फिर दोनों नासिकापुटों से रेचक करना ऐसा करने से क्षुधा, तृषा, तथा कामादि की शान्ति होती है। और गुल्म, प्लीहा ज्वर व पित्त इत्यादि का नाश होता है ! यह सकल प्रकार श्वास रोग तथा हृदय रोग की महौषधि है।

(४) स्वरोदय द्वारा नसों की सिकुड़न दूर करना हो तो, प्रात: उठते समय विस्तर पर चित्त लेट जाओ। तकिया निकालकर दोनों बाहुओं को फैला दो और मुखबंद करके

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सारा शरीर ढीला छोड़ दो और श्वास घटाओ, फिर धीरे २ लेने लगो। बीच में घबड़ाहट हो तो श्वास लेलो। पांच सात बार गहिरा श्वांस अवश्य ले लेना चाहिए।

—०—

प्राणायाम द्वारा यौगिक चमत्कार

जिसप्रकार आसनों द्वारा अनेक अद्भुत चमत्कार शारीरिक और मानसिक बल प्राप्ति के बारे में साधारण रूप से वर्णन कर आये हैं, उसीप्रकार प्राणायाम द्वारा भी यौगिक चमत्कार अर्थात् यौगिक चिकित्सा की विधि शरीर और मनको आरोग्य बनाने के प्रति अब आगे दिये जाते हैं। सब से प्रथम निम्न त्रिविध प्राणायामों के द्वारा ही सर्व क्रियायें की जांयगी।

त्रिविध प्राणायाम की साधारण विधि

(१) 'रेचक'—जिसमें वमन के समान वायु दोनों नासिका पुटों से निकाली जाती है।

(२) 'पूरक'—वायुको धीरे धीरे भीतर भरना होता है।

(३) 'कुंभक'—वायुको भीतर रोकना होता है।

(१) थकान दूर करने का 'सुखदी प्राणायाम'—१ प्रथम दोनों नासिका पुटों से पूरक करो अर्थात् श्वास को भीतर खींचो। १ किञ्चित् मात्र ठहरो। ३ रेचक मुखको सीटी जैसे बजाते हैं बनाकर रेचक करो अर्थात् भीतर के श्वास को बाहर फेंको, परन्तु थोड़ा थोड़ा रुककर कईबार बाहर निकालो।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

(२) साधारण ज्वर दूर करने तथा कुछ देर के लिए क्षुधा बंद करने का प्राणायाम—१ बांया पैर दाहिनी जांघ पर रखो, गर्दन और पीठ को सीधा खड़ा रखो। हथेलियों को घुटनों पर रखकर मुखबंद कर लो। २ दोनों नथनों से धीरे २ परन्तु शीघ्रता करते हुये पूरक करो, पश्चात् रेचक करो। ३ इस अभ्यास को कईवार करो, जब तक पसीना न आजावे। थक जानेपर ऊर्ध्वरेता प्राणायाम कर दो।

(३) वीर्यस्तम्भक (ऊर्ध्वरेता) प्राणायाम—१ बांये पैर की एड़ी मलेन्द्रिय के नीचे रखो और दाहिना पांव बांये पैर की जंघा पर रखो, फिर किसी एक से चाहे बांया या दाहिनी नासिका पुट से प्रथम नाभि में ध्यान ठहराकर ध्यान से ही दक्षिण नथने से (अपान वायु को) उदर भरे। २ फिर, जितनी देर सुख पूर्वक हो सके उतनी देर वहीं ठहराकर वाम नासारन्ध्र से धीरे धीरे बाहर निकाल कर, जितनी देर सुख पूर्वक होसके बाहर भी रोके। ३ फिर दूसरी नासारन्ध्र द्वारा उसी प्रकार भरे रोके और दक्षिण नासिका छिद्र से बाहर छोड़ देवे। ४ इतनी क्रिया को एक प्राणायाम जानकर ऐसे २ कम से कम सात प्राणायाम करने से वीर्य का स्तम्भन और आकर्षण होने से बल का क्षय नहीं होता। दुःखित स्त्रीपुरुष के प्रदर और प्रमेहादि रोग भी दूर हो सकते हैं।

(४) ब्रह्मचर्य साधक प्राणायाम—१ चित्त लेट जाओ और कानों को मोम से बंद कर लो, जिससे बाहर के शब्द सुनाई न दे और नासिका के अग्र भाग पर दृष्टि जमाओ २ आधा घंटा तक इसी स्थिति में रहो, और रुक २ कर गहरी श्वास लेते रहो। ३ फिर आखों की पुतलियों को ऊपर चढ़ाओ और भ्रुवों के मध्य में दृष्टि जमाओ। ऐसा करने से आखें बन्द होने लगेंगी

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

उन्हें बंद हो जाने दो। इस क्रिया के अभ्यास से कुंभक करने की शक्ति बढ़ती है, चित्त एकाग्र रहता और इन्द्रियों का निग्रह भी होता है ! इस स्थिति में अधिक रहने से भीतर के शब्द 'अनहद' सुनाई देने लगते हैं।

(५) समस्त शरीर को स्वस्थ रखने का प्राणायाम—१ बांये घुटने पर दाहिना और दाहिने घुटने पर बांया पैर रखो और दाहिने हांथ से पीठ की ओर से दाहने पैर के अंगुठे क और इसी प्रकार बायें हांथ से बायें पैर के अंगुठे को पकड़ो शरीर अकड़ा और तना हुआ रखो। २ पूरक, कुंभक और रेचक करो। ३ कुछ देर अभ्यास करो कि शरीर के रोंगटे अच्छी तरह से खड़े मालूम होने लगे।

(६) शक्ति प्राप्त करने और स्थिर रखने के लिये प्राणा-याम—१ पद्मासन से बैठो। २ गुदा को रूई से खूब भरदो। ३ दाहिने नथने से पूरक करो। ४ अपने ठोडी को छाती पर रख कर सीधे हाथ से बायें पैर के अंगूठे को और बायें हाथ से सीधे हाथ के अंगुठेको पकड़ो और माथे को किसी घुटने से लगाकर कुंभक करो। ५ बांये नथने से रेचक करो। ६ दूसरे प्राणायाम में बायें नथने से पूरक और सीधे नथने से रेचक करना चाहिये। ६ यह अभ्यास क्रमशः बढ़ाते हुए एक घंटे तक करना चाहिये।

(७) रक्त संचारक और विचार शक्ति की वृद्धि के लिये प्राणायाम—१ पद्मासन से बैठो, दाहिने हाथ से दाहिने पैर और बायें हाथ से बांयें पैर के अंगुठे को पकड़ो। २बायें नथने से पूरक करो। ३ फिर कुँभक करो। ४ और दायें नथने से फिर धीरे २ रेचक करो फिर दाहिने नथने से पूरक करो और बायें से रेचक करना चाहिये। प्रत्येक समय रेचक और पूरक

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

क्रम बदलते जाना चाहिए। ५ पसीना आने पर यह अभ्यास बन्द करना चाहियें।

(८) स्मृति वर्धक, इच्छाशक्ति उत्तेजक प्राणायाम—१ बायें पैर की एड़ी मलेन्द्रिय (गुदा) पर और दाहिना पांव को जंघा पर रखो और ठोडी को छातीसे लगावो, आखें बंद रखो। २ गहरा और लम्बा श्वास लेकर रेचक करो। ३ फिर कुंभक और उसके बाद रेचक कर डालो।

(९) शीत से बचने के लिये प्राणायाम—१ बांया पांव मलेन्द्रिय के नीचे रखो और टोडी छाती पर रखो, दोनों हाथों से बढ़ाकर सीध में फैले हुए दाहिने पांव को पकड़लो और माथे को दाहिने घुटने से लगा दो। २ बायें नथने से पूरक करके फेफड़े को वायु से भर दो। ३ दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर जमा करके कुम्भक करो। ४ फिर दाहिने नथने रेचक करो। ५ एक घंटा अभ्यास करने से पसीना आजाता है फिर अभ्यास बंद करदो।

(१०) आमाशय के साधारण रोग को दूर करने का प्राणायाम—दुजानू होकर बैठो और हाथों की हथेली फैलाकर जंघाओं पर रखो वा इसप्रकार की हथेली पीठ के ऊपर हो। २ प्रथम पूरक, फिर कुम्भक, फिर रेचक करो। ३ इस अभ्यास को क्रमशः बढ़ा कर एक घंठा तक लेजाओ।

(११) दांतों के रोग दूर होने और शरीर पुष्ट करने के लिए प्राणायाम—१ बांया पैर दाहिनी जंघा और दाहिना पैर-बाईं जंघा पर रखो और दाहिना हाथ से दाहिने पैर और बायें हाथ से बायें पैर के अगुठे को पकड़ो। २ पूरक मुख से इस प्रकार करो कि दोनों दांतों की पक्तियां भी श्वास लेने में सहायक हों और 'सीटी' की आवाज के सदृश ध्वनि होने

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

लगे। ३ कुम्भक करके दोनों नथनों से धीरे २ रेचक करदो। ४ पैंतालिस मिनट तक अभ्यास बढ़ाते हुए लेजावो।

(१२) शरीर में गर्मी की मात्रा बढ़ाने के लिए प्राणायाम—१ सिद्धासन से बैठ कर दोनों नथनों से पूरक प्रथम धीरे २ करके रेचक करो। २ पुनः पूरक उस (पहले) से कुछ तेजी से करो और फिर रेचक। ३ इसीप्रकार पूरक का वेग या क्रम बढ़ाते आवो जिससे श्वास लोहार की धौंकनी की तरह चलने लगे। ४ पसीना आनेपर अभ्यास बन्द करलो।

द्रष्टव्य—इस अभ्यास से शरीर के जोड़ों और पिंडरियों का दर्द भी जाता रहता है परन्तु अभ्यास बढ़ाकर एक घंटे तक लेजाना चाहिए।

(१३) जिह्वा, तालू, नाक, कान और हलक को आरोग्य रखनेवाला प्राणायाम—१ पद्मासन से शान्ति पूर्वक बैठ जाना। २ जिह्वा की नोक तालू से लगाओ फिर उसकी सहायता से मुख से पूरक करो। ३ समस्त शरीर को ढीला छोड़ते हुए कुंभक करो। ४ नाक से रेचक करो। ५ अभ्यास क्रमशः पैंतालिस मिनट तक लेजाओ।

———

धारणा द्वारा यौगिक चमत्कार

चित्त का किसी एक स्थान पर धरना धारणा है। धारणा के अनेक भेद हैं उन में मुख्यतः दो भेद को यहां पर लिखता हूं। १ राजयोग धारणा २ हठयोग धारणा।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

(१) राजयोग धारणा—इसके दो मार्ग हैं। पहिला नासिकाग्र वा भ्रूमध्य बाहिरी स्थान हैं। दूसरा कंठकूप, हृदयकमल, मर्द्धा आदि धारणा के भीतरी केन्द्र हैं।

(२) हठयोग धारणा—इसके पाँच भेद हैं। १ 'पृथिवी धारणा' पृथिवी की विस्तृत धारणा शक्ति पर विचार कर प्राण के निरोध पूर्वक चित्त की वृत्ति का रोकना। २ 'वारुणीधारणा जलकी रसवती जीभ पर चित्त ठहराना। ३ 'आग्नेयीधारण' अग्नि पाप दाहक शक्ति पर चित्त लगाकर पापों को भस्म करके मन को रोकना। ४ 'वायवीधारणा' वायु में मन को ठहराना। ५ 'नभोधारणा' आकाश को व्यापक शक्ति पर विचार करके विखरे हुए मनको एकाग्र करना। धारणा द्वारा पंच भूतों पर जय लाभ करना होता है। पैरों से लेकर जानुपर्यन्त पृथिवी का स्थान है, जानु (गुठने) से गुदा पर्यंत जल तत्व का स्थान है, गुदा से लेकर हृदय पर्यंत अग्नि का स्थान है, हृदय से लेकर भ्रू पर्यंत वायु तत्व का स्थान है और भ्रूसे लेकर ब्रह्मरंध्र पर्यंत आकाश तत्व का स्थान है। श्रेष्ठ मुनिगण पंचधारण नामक मुद्रा द्वार उक्त प्रकार पंच तत्व धारणा का अभ्यास करते हैं। धारणा क्रिया के अन्तर्गत षट्चक्र भेद प्रकरण का वर्णन आता है। हृदय में मन एवं प्राण वायु को निश्चल करके पृथिवी, जल, अग्नि, वायु, आकाश संज्ञक पंचभूतों को पृथक् २ साध्य करना धारणा कहलाती है। प्राणायाम के द्वारा श्वास प्रश्वास को, प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियों को वश में करके चित्त को निर्मल करता हुआ किसी एक सुंदर वस्तु में चित्त को और विषयों की चिन्ता से हटाकर लगाता हुआ उस में ही बांध देने का उद्योग करे, इस प्रकार चित्त को एक वस्तु में बांध सकने पर चित्त

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

एकमुखी हो जायगा। धारणा ध्यानादि साधन की विस्तृतविधि योगमंडल काशी द्वारा 'योगसोपान' नाम की पुस्तक मगा कर देखना चाहिए। योग श्रद्धालुओं के लिए साधारण मनोरंजनार्थ कुछ साधारण विधियें भी अब आगे वर्णन करता हूं।

धारणा द्वारा दिव्यश्रवण और दिव्यदृष्टि

श्रोत्रेन्द्रिय के ताकत को किसी पवित्र शब्द के ऊपर चित्त की धारणा स्थिर करने से दिव्य श्रवण, आँख इन्द्रिय के ताकत को बहुत जगह न फेंक कर ५ से १० मिनट तक नित्य किसी पवित्र रूपपर चित्तकी धारण करने से ६ मास में दिव्य दृष्टि और घ्राण (नाक) आदि इन्द्रियों के ताकत वा शक्ति पर अभ्यास दृढ़ करने से दिव्य गंध, स्पर्श, दिव्यरसादि का अनुभव प्राप्त होगा।

धारणा द्वारा साधारण अद्भुत चमत्कार

दिन को आंखों से और रात को केवल ध्यान से नासिकाग्र पर ५ से १५ मिनट तक नित्य त्राटक करना परन्तु मन कक एकाग्र उसी स्थान में रखना बहुत आवश्यक है। ६ मास अभ्यास करने से बहुत सा अद्भुत्चमत्कार दिखाई देगा। ध्यान में रहे कि इस क्रिया से नेत्र पर जोर पड़ता है, इसलिये आंख बंद करके साधन किया जावे तो विशेष अच्छा होगा। दृष्टि हटाने के पश्चात् १ मिनट आकाश की ओर देखे फिर मुख को खोल कर जिह्वा के अग्र भाग को देखना चाहिए। उक्त क्रिया को प्रातः ४ बजे उठने से पहिले बायां स्वर में करना चाहिए। अनुभव में केवल १० दिन के अभ्यास से ही आने लगेगा।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

धारणा द्वारा थकावट दूर करना

दौड़ता हुआ आदमी थकावट दूर करने के लिए नाकके अग्र भाग पर १ से ३ मिनट तक श्वास की गति को थोड़ा २ रोकता हुआ धारणा करने से थकावट दूर हो जायगी और जोर से श्वास का चलना बंद हो जायगी।

धारणा द्वारा एक सूर्य्य से सहस्र सूर्य्य देखना

अरुणोदय के आध घंटे पश्चात् सूर्य्यदेव पर १ से ३ मिनट तक धारणा (त्राटक) प्रथम सुदृढ़ चित्त से करे। उतने समय में ही मनमें दृढ़ भावना इस प्रकार करना कि सूर्य्य देव में जितनी रश्मियें (किरणें) हैं उनसे सहस्र सूर्य्य होकर शीघ्र दर्शन प्राप्त हो। तत्पश्चात् अंधेरे कोठरी में अथवा उसी स्थान में शीघ्र २ आंखे खोलो और बंद करो प्रथम छोटे २ सूर्य सहस्रों दिखलाई देंगे तत्पुन: उनमें से किसी एक पर से ३ मिनट तक पुनः धारणा करने से वही छोटा सूर्य बड़ा सूर्य प्रकाशित दिखेगा। लाभ-नेत्र द्वारा शरीर में प्राणशक्ति की वृद्धि होगी, विशेषत: नेत्र के विकार नष्ट होंगे। शरीर स्वस्थ रहेगा।

ध्यान द्वारा यौगिक चमत्कार

धारणा करने योग्य किसी प्रियवस्तु में एकतानता का ध्यान है। अर्थात् मनका सर्व विषय से रहित हो जाना ध्यान कहाता है। धारणा, ध्यान के अभ्यास परिपक्व होने से समाधि

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

दशा तक साधक पहुंच कर ब्रह्मानन्द को प्राप्त करता है। यहां पर साधारण, ध्यान द्वारा भी कुछ चमत्कार योग में आस्था लाने के लिए आगे वर्णन करता हूं।

ध्यान द्वारा शोक, चिन्ता आदि दूर करना

नंगे होकर या कपड़े ढीला करके लेट जाओ, दोनों बाहुओं को फैलाकर और गहरा श्वास लेकर हृदय के समस्त भाग में श्वास कुछ देर रोक कर बाहर रेचन करदो। मन में अरुणोदय सूर्य्य-मंडल का ध्यान करो। फिर थोड़ी देर श्वास को बाहर रहने दो फिर इसीप्रकार अंदर को लो और निकालो और ध्यान से अरुणोदय सूर्य्य-मंडल को देखो। तीन बार ऐसा करने से थकान, रंज, चिन्ता दूर होगा। फिर थोड़ा दूर टहल कर अपने काम में लग जावो। ऐसा करने से फेफड़ा, दिल, कंठ की बिमारियां भी दूर होंगी।

ध्यान द्वारा तपेदिक रोग का दूर करना

मुख बंद करके दांतों को खींच कर जिह्वा को तालु में लगा कर श्वास को अंदर नाक से खींचो अर्थात् पूरक करो। मन में ध्यान करो कि 'वायु कुण्डलनी स्थान षट्दल चक्र (गुदा और उपस्थ के मध्य) तक पहुंच गई है। ४० दिवस उक्त प्रकार करने से तपेदिक की बिमारी को आराम पहुंचाता है। छ मास करने से सर्वरोग दूर होंगे। यदि बिमारी न हो और वैसाही छ मास तक कोई इस विधि से नित्य करे तो उसे दिव्य दृष्टि तथा अन्य शक्तियों की प्राप्ति होगी।

ध्यान द्वारा सिद्ध योगियों का दर्शन

सिद्धासन वा पद्मासन से बैठकर जिह्वा को तालु में चिपका

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

देवे। आखों को अपने हाथ के गदेलियों से थोड़ा दबा कर बन्दकरे फिर ५ से १० मिनट तक ध्यान करो कि तुम्हारी भ्रूमध्य में तीसरी आंख है। इस ध्यान को जितनी दृढ़ता से जमाओगे उतनी एक तेज रोशनी सूर्य की भांति दृष्टिगत होगी। उक्त प्रकार छ मास निरंतर अभ्यास से सिद्ध-योगी लोग अथवा योग साधन में सहायक वस्तु अभ्यासी के समीप प्राप्त होने लगेंगे। जो सृष्टि के सब भेद को विना संकोच बतलायेंगे। इसीतरह आकाश या प्रणव ॐ का ध्यान जमावे। हृदय को बिल्कुल सब बातों से खाली करके और नाक के अग्रभाग पर चित्त की धारणा से दृष्टि को खूब स्थिर करे तो ६ मास में इस अभ्यास से विचित्र शक्तियों की प्राप्ति होगी। परन्तु इन दोनों साधनों में मानसिक एकाग्रता का होना परमावश्यकीय है।

योगसिद्धियों की प्राप्ति में प्रयत्न मुख्य है

जो मनुष्य दृढ़ निश्चय से और अचल निष्ठा से योग साधन करने लगते हैं उनको सिद्धि शीघ्र होती है। परन्तु जो प्रतिदिन अभ्यास नहीं करेगा, वर्षानुवर्ष करता नहीं रहेगा; अथवा योग्य रीति से नहीं करेगा उसको सिद्धि नहीं हो सकती। योगाभ्यास करनेवालों के प्रयत्न, साधारण-मध्यम-होने से सिद्धि भी वैसाही साधारण-मध्यम-और उत्तम होती हैं। इस मार्ग में विशेषता रहती है कि जिसका जैसा प्रयत्न होता है उस को ठीक वैसाही सिद्धि प्राप्त होती है। जो कहते हैं कि योगाङ्गों के साधन में हमें आनन्द नहीं होता, उनको यहां कहना है कि उनकी रीति दोष युक्त होती है। रीति निर्दोष होगी तो सिद्धि अवश्य होती है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

❋ समाधि और उसके लगाने की सरल विधि ❋

ज्ञातव्य—सब से प्रथम समाधि क्या है ? समाधि उस अवस्था का नाम है जब ज्ञान सहित और शरीर सहित ब्रह्म का जीव से सम्बन्ध होता है। और जब शरीर सहित और ज्ञान रहित जीव का ब्रह्म से सम्बन्ध हो उस अवस्था का नाम सुषुप्ति है। और शरीर रहित और ज्ञान सहित जीव का ब्रह्म से सम्बन्ध हो उस अवस्था नाम मुक्ति है। (प्रश्न) क्या स्थूल शरीर की विद्यमानता में ब्रह्म से जीव का सम्बन्ध हो सकता है ? (उत्तर) जबतक स्थूल शरीर का जीव को अभिमान है, तबतक तो ब्रह्म से सम्बन्ध हो नहीं सकता, परन्तु समाधि और सुषुप्ति में जब अभिमान नहीं रहता, तो ब्रह्म से सम्बन्ध हो जाता है, क्योंकि जीव को वाह्य वस्तुओं से सम्बन्ध करनेवाला अहङ्कार ही है और समाधि, सुषुप्ति की दशा में अहङ्कार विद्यमान नहीं होता। जब अहङ्कार न होतो उसका प्रकृति से सम्बन्ध नहीं हो सकता। जब प्रकृति से सम्बन्ध नहीं तो ब्रह्म के साथ सम्बन्ध अवश्य होगा, क्योंकि चेतन जीवात्मा बिना संबन्ध के नहीं रहता।

जिस प्रकार अग्नि के बीच में लोहा भी अग्नि रूप हो जाता, इसीप्रकार परमेश्वर के ज्ञान में प्रकाशमय होके अपने शरीर को भूले हुए के समान जान के आत्मा को परमेश्वर के प्रकाशस्वरूप आनन्द से परिपूर्ण करने को समाधि कहते हैं। अथवा जैसे-मनुष्य जल में डुबकी मार के थोड़ा वा विशेष समय भीतर ही रुका रहता है, वैसाही जीवात्मा परमात्मा के बीच में मग्न होकर फिर बाहर को आजाता है।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

(प्रश्न) क्या योगी जन ब्रह्मांड में प्राण चढ़ाकर सहस्रों वर्ष तक समाधि लगा सकते हैं जैसा कि बहुधा सुनने में आता है ? (उत्तर) यह बात सर्वथा मिथ्या है। क्योंकि शरीर के जिन स्थान में धारणा और ध्यान किया जाता है उनही देशों में समाधि भी की जाती है। जिह्वा मध्य, पीठ की रीढ़ (हाड़), कंठकूप, नाभि, दन्तमूल, नासिकाग्र, भ्रूमध्य, सहस्त्रार चक्र इत्यादि। जिसप्रकार इन स्थानों में समाधि अधिक काल तक नहीं लगाई जा सकती। इसहीप्रकार ब्राह्माण्ड में भी जानो। (प्रश्न) समाधि का लक्षण योग शास्त्र में किस प्रकार कहा है ? (उत्तर) महर्षि पातजलि महाराज समाधि के विषय में अपने योग दर्शन में निम्न प्रकार वर्णन करते हैं:—

तदेवार्थमात्र निर्भासं स्वरूप शून्यमिव समाधिः

(यो० वि० सू० ३)

वही ध्यान जब अर्थमात्र (संस्कारमात्र) दिखाई दे और ध्यानी का आपाशून्यसा प्रतीति हो वही समाधि है।

ध्यान और समाधि में यह भेद है कि जबतक ध्याता (ध्यान करनेवाला) ध्येय (परमात्मा) और ध्यान (क्रिया) इन तीनों का ज्ञान रहे तो ध्यान है और जब ध्यानी अपने को और अपनी क्रिया को भूल कर केवल ध्येय के ध्यान ही में निमग्न हो जाय सब दिशा में केवल ब्रह्म दिखाई देवे अर्थात् ब्रह्म का ही ज्ञानमात्र को समाधि कहते हैं। (प्रश्न) समाधि लगाने की सरल विधि क्या है ? (उत्तर) समाधि लगाने की सरल विधि होते हुए भी योगवित् गुरु के सन्निधि कुछ काल रहकर निम्न प्रकार अभ्यास करना चाहिये।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तीन मास पर्यन्त पथ्य भोजन केवल दिन को एक बार ही नित्य करके प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। जब दो तीन मिनट तक प्राण का कुंभक होने लग जावे तो फिर 'मूलबंध' की युक्ति से अपान को ऊपर खींचने का अभ्यास करना चाहिये। उसके कुछ काल तक अभ्यास करने से नाभि के नीचे (गुदा और उपस्थ के मध्य) षट्दल चक्र के समीप जो कुण्डलिनी शक्ति है सो सरल होजाती है। तो प्राण सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश करके ऊपर को चढ़ने लग जाता है। फिर कुछ काल 'मूल-बंध' सहित प्राण के कुंभक का अभ्यास करने से षट् चक्रों को भेदन करके प्राण मस्तक पर ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश कर जाता है फिर कुछ काल पर्यन्त प्राण चढ़ाने का अभ्यास करते रहने से संपूर्ण प्राण के ब्रह्मरन्ध्र में जाने से समाधि हो जाती है। तथा इसीप्रकार 'उड्डियान बंध' से अपान वायु को पीठ की तरफ ले जाने का अभ्यास करने से कुछ काल में मेरुदंड से प्राण का प्रवेश होकर संपूर्ण प्राण के ब्रह्मरन्ध्र में चढ़ने से समाधि हो जाती है।

द्रष्टव्यः—षट् चक्रों के भेदन का जो विषय है वह अन्नमय तथा प्राणामय शरीर के संयमन से संबन्ध रखता है इसके निमित्त आसन एवं स्वरसाधन, तत्वसाधन पश्चात् प्राणायाम, प्रत्याहार तथा इन्द्रिय धारणा को उचित रीति से साध्य करलेना जरूरी जानिये।

समाधि लगाने कि दूसरी विधि

प्रातकाल तथा सायं काल दोनों समय प्रथम थोड़ा काल पूर्व बतलाये नियम के अनुसार प्राणायाम करके पीछे जिह्वा

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

को उलटाकर तालु में प्रवेश करके नेत्र बन्द करके मूर्धा अथवा भ्रूमध्य में चित्त वृत्ति का लक्ष रखकर शान्तचित्तहोकर सिद्धासन वा पद्मासन अथवा सुखासन लगाकर बैठ जाना चाहिए। कुछकाल तक नित्य पथ्य भोजनपूर्वक अभ्यास करने से चित्तवृत्ति लीन होने लग जाती है और अन्त में योगनिद्रा होकर निर्विकल्प समाधि हो जाती है।

ꕥ समाधि लगाने की सरलयुक्ति ꕥ

सब से प्रथम सिद्धासन को साध्य करना चाहिए। सिद्धासन साधनार्थ ४ घंटा ४८ मिनट तक यथाक्रम बैठने का अभ्यास करे। सिद्धासन के साध्य होने की परीक्षा उस दिन पूर्ण समझी जाय जिस दिन उसी आसन पर पूर्ण निद्रा ले लेवे परन्तु गिरे नहीं। जिसे इसप्रकार की आसन सिद्धि हो जायगी उसके लिए उपरोक्त दोनों समाधि लगाने की विधियें भी सरल प्रतीत होने लगेंगी।

ꕥ समाधि में स्थित होनेको परीक्षा ꕥ

पद्मासन अथवा सुखासन से किसी एकान्त में बैठकर मन से ॐ का उच्चारण करे, ओ३म् का जप करे, श्वास से उच्चारण करे। अर्थात् उस धारणा के ही देशमें मन और इन्द्रियों को स्थिर करके सर्वथा ध्यान को वहां ठहराना, मानो ध्यान का अभ्यास करना है और वही ध्यान संस्कार मात्र रह जाय और स्वरूप शून्य के समान हो जाय तब उसे समाधि जानो। उदाहरण—किसी वस्तु वा मनुष्य को कुछ

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

काल दृढ़ता के साथ देखना धारणा, उसके गुणों को दृढ़ता के साथ विचार करना ध्यान, और उसी विचार की दृढ़ भूमि में निमग्न जबतक रहना हो उतनी देर की समाधि जानो।

द्र०—योगाश्रम सिद्धपुरी, चुनार u. p. जो योगमंडल काशी की ओर से स्थापित है वहां पर ३ वर्ष तक शिक्षा प्राप्त कर लेने से विशेष सुविधा होगी। नियमावली प्रवेशपत्र मंत्री, योगमंडल, बनारस सिटी से मगाना चाहिए।

उपसंहार

इस यौगिक चमत्कार नाम की पुस्तक में जितने यौगिक विषयों का समावेश किया गया है उब सबो में योग के वहिरंग और अन्तरंग दो साधन रखे गये हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार इन पांचों को वहिरंग साधन जानो और शेष धारणा, ध्यान और समाधि इन तीनों को अन्तरंग साधन जानो। इन अष्टाङ्गों में अन्तरंग साधन का विशेष महत्त्व योग शास्त्र में रखा गया है। इन तीनों धारणा, ध्यान और समाधि के एकत्र होने को संयम कहते हैं अर्थात् किसी एक ही में ध्येय-ध्यान-धारणा और समाधि का करना संयम जानो संयम उपसनायोग का नवमा अंग है। उस संयम के जीतने से सामाधि विषयिणी बुद्धिका अर्थात् जैसे २ संयम स्थिर हो जाता है, वैसे २ बुद्धि अधिकतर निर्मल होती जाती है और परिणाम में जब 'उमा' नाम की बुद्धि प्राप्त होती है तब परमात्मा का हस्तामलक साक्षात्कार होता है। संयम को स्थिर करने का नाम भूमिजय है। इस

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

बात को पूर्व भी दर्शाया जा चुका है कि संयम लाभ होने से समस्त सिद्धियें और विभूतियें (चमत्कार) योगी के समक्ष हस्तामलक के समान आकर उपस्थित हो जाती हैं।

अन्तिम वक्तव्य

सज्जनवृन्द !

कई योगाभिलाषियों की इच्छा प्रगट होने से योग में अनन्त चमत्कारों के होते हुए यह 'यौगिक चमत्कार' नाम की लघु पुस्तक योग में केवल आस्था लाने के हेतु प्रकाशित की गई है। किसी कारण से शीघ्रतावश किसी लेख में असम्बद्ध अथवा स्पष्टता में अभी अथवा कभी सन्देह उपस्थित हो उसे सूचना मिलने पर उचित विचार करके पुनः दूसरे संस्करण में सुधार किया जायगा। उच्च अधिकारियों को हमारी पूर्व लिखित 'सच्ची विभूती' नामकी पुस्तक 'योगमंडल' काशी से मगा कर देखना चाहिये। शमित्योम्।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

योगमंडल-औषधालय, काशी, का (आविष्कार)

सोमरस ! सोमरस !! सोमरस !!!

सोमरस—रोगी को निरोगी, और निरोगी को उद्योगी बनाता है। शीघ्र मगाइये और प्राण को बचाइये।

सोमरस—पीने और लगाने के दोनों काम में आता है और अपना प्रभाव तत्काल दर्शाता है।

सोमरस—पीने से सब प्रकार का प्रमेह, प्रदर, बहुमुत्र मुत्रकृच्छ (सोजाक) रक्तपित्त, आंव, अतिसार, पेचिश, (मन्दाग्नि) आदि अवश्य दूर हो जाते हैं।

सोमरस—कुचल जाने पर, छिल जाने पर, कट जाने पर, खून वहने पर, चोट लगने पर, पेड़ आदि पर से गिरनेपर तुरन्त शान्ति प्रदान कर दो, चारही दिनों में शीघ्र आराम कर देता है।

सोमरस—आग से जलने पर, वेहोशी, झलके, व्रण आदि को तत्काल लाभ दर्शाता है।

सोमरस—कान, आंख, नाक, तालु, जीभ, दांत, आदि के घाव व दर्दवाले रोगी को तुरत धैर्य देकर शीघ्र स्वस्थ कर देता है।

सोमरस—रक्तविकार, वातविकार को आरामपहुंचाताहै।

सोमरस—फोड़े, फुंसी जहरवाद, सूजन आदि के उभड़तेही लगाने पर तुरत अपना प्रभाव दिखाता है।

सोमरस—विगड़े घाव वा नासूर, कीड़े पड़ने, सैन, भंगदर, बवासीर आदि की अचूक दवा है।

मूल्य—एक तोलाका १) रु०। डाक व्ययादि पृथक्। मगाने का पता:—मैनेजर, योगमंडल-औषधालय, बनारस सिटी।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

योगमंडलपुस्तकालय काशीसे प्राप्तव्यपुस्तकें।

(प्रकाशित)

१	मनोयोग हिप्नाटिज्म	... मू०	॥)
२	योग विज्ञान	... ,,	॥=)
३	संस्कार विज्ञान	... ,,	॥=)
४	शास्त्र विज्ञान	... ,,	॥=)
५	उपनिषद् विज्ञान	... ,,	॥)
६	वेद विज्ञान	... ,,	।॥)
७	अक्षर विज्ञान	... ,,	।-)
८	मृत्युञ्जय	... ,,	॥)
९	सच्चीविभूति	... ,,	॥=)
१०	योगजीवन	... ,,	।)
११	यौगिक चमत्कार	... ,,	३)

(अप्रकाशित)

१२	प्राचीनसत्यनारायण की सच्ची कथा	... ,,	॥)
१३	प्राणायाम विधि	... ,,	।)
१४	सन्ध्या योग	... ,,	।)
१५	यौगिक भजनावली	... ,,	।)

मगाने का पता—व्यवस्थापक,

योगमंगल पुस्तकालय,

बनारस सिटी।

मुद्रक—बैजनाथ दास, प्राभाकरी प्रेस, बनारस कैंट।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri